

Fastenwandern

Ein Leitfaden für Teilnehmer und Leiter



Alexander Hacker

Fastenwandern

Alexander Hacker

Fastenwandern

Ein Leitfaden für Teilnehmer und Leiter

Mit 33 Abbildungen und Karten

Impressum

1. Auflage

© Alexander Hacker

Alle Rechte vorbehalten.

Verlag: [einzutragen]

Lektorat: [einzutragen]

Umschlaggestaltung: [einzutragen]

Satz: [einzutragen]

Druck und Bindung: [einzutragen]

ISBN: [einzutragen]

Kartengrundlage der Gebietskarten in Teil IV: © OpenStreetMap-Mitwirkende, veröffentlicht unter der Open Database License (ODbL). Die Karten sind schematisch und nicht maßstabsgetreu. Abbildungen und Schaubilder, soweit nicht anders vermerkt, vom Autor.

Wo in diesem Buch von Teilnehmern, Leitern oder Wanderern die Rede ist, sind Frauen und Männer gleichermaßen gemeint; die kürzere Form ist allein der Lesbarkeit geschuldet.

Die Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen zusammengetragen und geprüft. Sie ersetzen weder eine ärztliche Beratung noch eine Rechts-, Steuer- oder Versicherungsberatung. Der ausführliche gesundheitliche Hinweis steht am Ende des Buches.

Für alle, die ich begleiten durfte.

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung: Wie alles begann.....	8
Kapitel 1: Von der Natur in den Beruf.....	9
Kapitel 2: Zwanzig Jahre Fasten, allein.....	12
Kapitel 3: Sieben Tage Pfeiffermühle.....	17
Kapitel 4: Wie neugeboren.....	22
Teil I: Grundlagen.....	29
Kapitel 1: Was ist Fastenwandern?.....	30
Kapitel 2: Die Physiologie des Fastens.....	36
Kapitel 3: Fastenmethoden im Überblick.....	58
Kapitel 4: Für wen Fastenwandern geeignet ist, und für wen nicht.....	63
Teil II: Für Teilnehmer.....	67
Kapitel 1: Die Vorbereitung.....	68
Kapitel 2: Der Ablauf einer Fastenwanderwoche.....	71
Kapitel 3: Die Woche Tag für Tag.....	78
Kapitel 4: Wandern im Fastenzustand.....	81
Kapitel 5: Fastenkrisen und wie man sie meistert.....	86
Kapitel 6: Stress, Anspannung und Entspannung.....	89
Kapitel 7: Das Fastenbrechen und die Aufbau tage.....	92
Kapitel 8: Nach der Fastenwoche.....	96
Teil III: Für Fastenwanderleiter.....	101
Kapitel 1: Die Rolle des Fastenwanderleiters.....	102
Kapitel 2: Planung einer Fastenwanderwoche.....	106
Kapitel 3: Sicherheit, Notfall und Recht.....	113
Kapitel 4: Gruppenführung in der Praxis.....	118
Kapitel 5: Das Rahmenprogramm gestalten.....	121
Kapitel 6: Draußen unterwegs: Natur, Recht und Nachhaltigkeit.....	124

Kapitel 7: Der Weg zum eigenen Angebot.....	125
Teil IV: Die Wandergebiete.....	131
Kapitel 1: Was ein Gebiet zum Fastenwandergebiet macht.....	133
Kapitel 2: Das Allgäu, wo es für mich begann.....	135
Kapitel 3: Das Taubertal.....	137
Kapitel 4: Die Rhön, Land der offenen Fernen.....	138
Kapitel 5: Spessart und Kinzigtal.....	140
Kapitel 6: Die Sächsische Schweiz.....	142
Kapitel 7: Pfälzerwald, Nordvogesen, Odenwald und Schwäbischer Wald.....	144
Kapitel 8: Schwäbische Alb, Altmühltal und Bayerischer Wald.....	147
Kapitel 9: Das Siebengebirge.....	149
Kapitel 10: Am Mittelmeer.....	151
Kapitel 11: Auf dem Jakobsweg.....	153
Anhang.....	155
1. Packliste für Teilnehmer.....	156
2. Organisations-Checkliste für die Leitung.....	158
3. Beispiel eines Wochenplans.....	160
4. Verpflegung: Mengen und Rezepte.....	162
5. Der Kostaufbau nach dem Fasten.....	165
6. Zum Weiterlesen, Weiterschauen und Ausprobieren.....	166
Quellen und Literatur.....	171
Gesundheitlicher Hinweis und Haftungsausschluss.....	179
Über den Autor.....	181

Vorwort

Dieses Buch handelt von einer Woche, in der man nichts isst und trotzdem jeden Tag bis zu fünfzehn Kilometer geht. Es klingt nach Verzicht und Anstrengung, und es ist das Gegenteil davon.

Ich bin dieser Woche 2013 zum ersten Mal begegnet, mit hundertzehn Kilogramm und einer ärztlichen Warnung im Rücken. Was in den sieben Tagen darauf geschah, hat mein Leben und meinen Beruf verändert. Seither führe ich selbst Gruppen, inzwischen über ein Jahrzehnt, in den deutschen Mittelgebirgen, im Allgäu und am Mittelmeer.

Aus dieser Zeit stammt alles, was hier steht. Ich habe es mit dem verglichen, was die Forschung dazu weiß, und beides ordentlich getrennt gehalten. Wo etwas belegt ist, steht die Quelle in der Fußnote. Wo ich nur meine eigene Beobachtung habe, sage ich das. Und wo die Fastenliteratur mehr verspricht, als sie halten kann, widerspreche ich, auch wenn das in einem Buch über das Fasten ungewöhnlich sein mag.

Das Buch hat zwei Leser im Blick. Der eine überlegt, ob so eine Woche etwas für ihn ist, und will wissen, was ihn erwartet. Der andere denkt daran, selbst Gruppen zu führen, und braucht das Handwerk dazu: Planung, Verpflegung, Sicherheit, Recht, Kalkulation. Beide finden ihren Teil, und beide können den jeweils anderen lesen, ohne sich zu langweilen. Wer teilnimmt, versteht seine Leitung besser. Wer leitet, erinnert sich daran, wie es von der anderen Seite aussieht.

Ein Wort zur Vorsicht gehört an den Anfang. Fasten ist ein kraftvoller Eingriff in den Stoffwechsel, und was den meisten guttut, ist für einige riskant. Wer Medikamente nimmt oder eine Erkrankung mitbringt, klärt die Woche vorher mit seinem Arzt. Das vierte Kapitel des ersten Teils sagt genau, für wen dieses Buch nicht geschrieben ist.

Alles Übrige lernt man am besten unterwegs.

Alexander Hacker

Einleitung

Wie alles begann

Jedes Buch hat eine Vorgeschichte. Meine beginnt nicht in einem Seminarraum und nicht in einer Bibliothek, sondern an einem Samstag Ende Juni 2013, in einem Tal der Allgäuer Alpen bei Wertach. Ich war damals 46 Jahre alt, wog 110 Kilogramm und hatte gerade einen sicheren, gut bezahlten Beruf aufgegeben, um etwas zu tun, das die meisten Menschen in meinem Umfeld für eine Schnapsidee hielten: Ich wollte Fastenwanderleiter werden.

In dieser Einleitung erzähle ich, wie es dazu kam. Ich erzähle diese Geschichte so ehrlich wie möglich, mit allen Umwegen und Irrtümern, denn ich habe in den Jahren seither eines gelernt. Kein Vortrag, keine Studie und kein Ratgeber überzeugt Menschen so sehr wie eine wahre Geschichte. Wer wissen will, was Fastenwandern mit einem Menschen machen kann, soll zuerst sehen, was es mit mir gemacht hat.

Kapitel 1: Von der Natur in den Beruf

Schon als Kind interessierten mich Natur, Gesundheit, Pflanzenheilkunde und das Wandern. Ich wuchs auf dem Land in der Nähe von Ulm auf, und so oft ich konnte, war ich draußen unterwegs, in Wald, Feld und Flur. Ich sammelte Heilpflanzen, deren Namen und Wirkungen ich aus zerlesenen Büchern kannte, beobachtete Vögel und konnte stundenlang durch die Landschaft streifen, ohne dass mir langweilig wurde. Meine glücklichsten Momente verbrachte ich inmitten der Natur. Das ist keine Verklärung im Nachhinein. Draußen fühlte ich mich richtig, drinnen meist nur untergebracht.

Wenn ich heute mit Teilnehmern meiner Fastenwanderungen spreche, höre ich diese Erinnerung in vielen Lebensläufen wieder. Fast jeder trägt so ein Bild mit sich herum, einen Bach, an dem er als Kind gespielt hat, einen Waldrand, einen bestimmten Geruch nach Regen und Erde. Und fast jeder erzählt auch die gleiche zweite Hälfte der Geschichte, nämlich wie dieses Bild irgendwann verblasste, weil das Leben andere Prioritäten setzte. Bei mir kam diese zweite Hälfte mit voller Wucht.

Das Arbeitstier

Nach dem interdisziplinären Studium der Regionalwissenschaften Lateinamerika an der Universität zu Köln führte mein Berufsweg mich schließlich in eine Stelle als wissenschaftlicher Mitarbeiter, in der ich für ein Bundesministerium arbeitete. Es war eine interessante, sichere und gut bezahlte Stelle, und ich sage bis heute nichts Schlechtes über diese Zeit. Aber sie hatte einen Preis, den ich lange nicht sehen wollte.

Im Laufe der Jahre war ich durch berufliche Zwänge derart eingespannt, dass von dem Kind in Wald, Feld und Flur kaum etwas übrig blieb. Ich wurde, es gibt kein besseres Wort dafür, zum Arbeitstier. Termine, Vorlagen, Fristen, Sitzungen; gegessen wurde nebenbei, zu viel, zu spät und zu schnell. Bewegung fand höchstens noch zwischen Schreibtisch, Auto und Haustür statt. Die Abkehr von den Werten meiner Kindheit führte zunehmend zu Unzufriedenheit und Stress, und dieser Stress suchte sich, wie er es immer tut, einen Ausdruck im Körper.

Bei mir manifestierte er sich in einer starken Gewichtszunahme. Zuletzt wog ich, bei einer Körpergröße von 174 Zentimetern, stark übergewichtige 110 Kilogramm, mit den zwangsläufig einkehrenden Begleiterscheinungen: Unbeweglichkeit,

Probleme mit den Atemwegen, ein zu hoher Cholesterin- und Harnsäurespiegel, um nur einige zu nennen. Treppen wurden zu Etappen, Schuhebinden zu einer Frage der Atemtechnik. Wer selbst einmal deutlich übergewichtig war, weiß, dass die Zahl auf der Waage dabei noch das Geringste ist. Schwerer wiegt das Gefühl, im eigenen Körper nicht mehr zu Hause zu sein.

Das Erstaunlichste daran ist im Rückblick, dass ich es hätte besser wissen müssen. Ich war Wissenschaftler, ich konnte Studien lesen, ich kannte die Grundregeln gesunder Ernährung so gut wie jeder andere gebildete Mensch. Genutzt hat es mir nichts. Zwischen Wissen und Handeln liegt ein Graben, den man mit noch mehr Wissen allein nicht überbrückt, und wer schon einmal mit guten Vorsätzen an einem Sonntagabend ins Bett gegangen und am Montagmittag in der Kantine gescheitert ist, kennt diesen Graben persönlich. Dieses Buch wird deshalb an keiner Stelle behaupten, dass Aufklärung genügt. Sie ist notwendig, aber sie ist nicht der Hebel. Der eigentliche Hebel, die eigentliche Lösung, liegt woanders, und davon handelt diese Geschichte.

Der Körper führt übrigens Buch, auch wenn man ihn zu überhören versucht. Er führt Buch in kleinen Kapitulationen: der Aufzug statt der Treppe, die Hemden eine Nummer größer, die Fotos, auf denen man lieber nicht mehr erscheint. Und irgendwann führt er Buch in Laborwerten, die der Hausarzt mit hochgezogenen Augenbrauen über den Tisch schiebt. Das Umfeld schweigt derweil höflich, teils aus Takt, teils weil die Kollegen mit denselben Kapitulationen beschäftigt sind. Übergewicht und Erschöpfung sind in unserer Arbeitswelt so verbreitet, dass sie kaum noch auffallen. Genau das macht sie so gefährlich.

Was Stress mit uns macht

Warum erzähle ich das so ausführlich? Weil meine Geschichte kein Einzelfall ist, sondern ein Muster. Was ist Stress eigentlich? Der Stressforscher Hans Selye, der den Begriff geprägt hat, nannte Stress das Salz des Lebens, und er meinte das nicht ironisch. Eine gewisse Dosis Anspannung macht uns wach, leistungsfähig und zufrieden; die Fachleute sprechen von Eustress. Krank macht die andere Form, der Distress: die Dauerbelastung ohne Erholung, das gestörte Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe. Genau in diesem Ungleichgewicht hatte ich mich eingerichtet, jahrelang, und ich hielt es sogar für normal.

Chronischer Stress wirkt dabei selten direkt. Er wirkt über Umwege: über das Essen, das zum Trost wird, über den Schlaf, der sich verkürzt, über die Bewegung, die ausfällt, weil die Kraft fehlt. Mediziner beschreiben heute recht genau, wie Dauerstress über Stresshormone wie Cortisol den Stoffwechsel verändert, den Appetit auf Süßes und Fettiges steigert und die Einlagerung von Bauchfett begünstigt. Ich kannte damals keine dieser Studien. Ich kannte nur das Ergebnis, und das stand jeden Morgen mit mir auf.

Das Tückische an einem solchen Leben ist seine Außensteuerung. Der Kalender bestimmt den Tag, die Erwartungen anderer bestimmen die Woche, und die eigene innere Stimme wird so leise, dass man sie irgendwann für verstummt hält. Erst viel später, beim Fastenwandern, habe ich verstanden, dass sie nie verstummt war. Sie hatte nur keine Gelegenheit mehr, zu Wort zu kommen.

Kapitel 2: Zwanzig Jahre Fasten, allein

Eines möchte ich gleich zu Beginn dieses Kapitels klarstellen, denn es ist vielleicht die wichtigste Erkenntnis meines langen Weges: Dass meine Fastenversuche über zwanzig Jahre keinen dauerhaften Erfolg brachten, lag nicht in erster Linie am Fasten allein zu Hause. Es lag vor allem an den falschen Gewohnheiten, die nach jedem Fasten wieder durchschlugen. Die Kilos, die ich fastend verlor, holte das alte Essen danach zuverlässig zurück, denn wer nach der Fastenzeit unverändert weiterlebt wie zuvor, hat nur pausiert, nichts verändert. Das Fasten selbst war nie das Problem; das Problem war die Zeit danach. Wie entscheidend die Aufbau- tage nach dem Fasten sind und wie man alte Gewohnheiten Schritt für Schritt durch neue ersetzt, dazu komme ich im zweiten Teil dieses Buches ausführlich. Hier erzähle ich zunächst, wie es überhaupt so weit kam.

Es wäre nämlich einfach zu erzählen, ich hätte eines Tages das Fasten entdeckt und alles sei gut geworden. Die Wahrheit ist unbequemer. Ich kannte das Fasten längst. Als ich 2013 ins Allgäu fuhr, hatte ich bereits über 20 Jahre Fastenerfahrung. Immer wieder hatte ich versucht, meine Gewichtszunahme durch Fasten zu regulieren, und immer wieder blieb der Erfolg nicht von Dauer. Erschwerend kam hinzu, dass ich immer allein gefastet hatte, zu Hause, mitten im häuslich-beruflichen Umfeld, dort also, wo das Durchhalten am schwersten ist.

Ein typischer Versuch sah ungefähr so aus: Am Sonntag der feste Entschluss und das Glaubenssalz, am Montag mit der Teekanne ins Büro, am Dienstag die ersten Kopfschmerzen zwischen zwei Sitzungen, am Mittwoch ein Termin, bei dem gegessen wurde, und ein Kollege, der fragte, ob ich krank sei. Spätestens am Freitagabend saß ich wieder am gedeckten Tisch und redete mir ein, nächsten Monat ernsthafter zu beginnen. Es scheiterte nie an einem dramatischen Moment. Es scheiterte an hundert kleinen Momenten, in denen die Umgebung stärker war als der Entschluss.

Wer einmal versucht hat, zwischen Dienstbesprechungen, Familienalltag und einem gefüllten Kühlschrank zu fasten, kennt dieses Ergebnis. Das Fasten wird zu einem ständigen Kampf gegen die eigene Umgebung, und diesen Kampf verliert auf Dauer fast jeder. Erst viel später fand ich diese Erfahrung in der Verhaltensforschung bestätigt. Nicht die Willenskraft entscheidet über das Gelingen einer Veränderung, sondern die Umgebung, in der wir sie versuchen. Menschen mit scheinbar eiserner Disziplin sind meist nur Menschen, die sich

klügere Umgebungen geschaffen haben. Und Gewohnheiten bilden sich in beide Richtungen. Wer sich einmal für etwas entscheidet, entscheidet sich zugleich gegen etwas anderes, und der Körper merkt sich das. Beim nächsten Mal fällt genau diese Entscheidung schon ein wenig leichter. Was einen in die alten Muster gezogen hat, kann einen also ebenso in neue tragen, sobald die Richtung erst einmal stimmt. Damals wusste ich das noch nicht. Ich hielt mich schlicht für zu schwach, und dieser Irrtum hat mich Jahre gekostet.

Was Fasten eigentlich ist

Bevor ich weitererzähle, will ich kurz klären, wovon die Rede ist, denn um das Fasten ranken sich bis heute Missverständnisse. Fasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Freiwillig ist dabei das entscheidende Wort. Fasten ist nicht Hungern; Hunger ist eine Not, Fasten ist eine Entscheidung. Der Körper kann für einen begrenzten Zeitraum aus sich selbst leben, indem er auf seine innere Ernährung umschaltet. Nach ein bis zwei Tagen sind die Zuckervorräte in Leber und Muskulatur weitgehend aufgebraucht, und der Stoffwechsel stellt auf die Verbrennung der eigenen Fettreserven um. Genau davon hatte ich schließlich reichlich.

Das Fasten findet sich in fast allen Kulturen und Religionen der Welt, vom christlichen Fasten vor Ostern über den Ramadan bis zu den Fastenzeiten im Buddhismus. Als Heilverfahren wurde es in Deutschland vor allem durch den Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 bis 1966) bekannt, der nach eigener schwerer Erkrankung das Heilfasten entwickelte und es auch gesunden Menschen als Vorbeugung empfahl. Auf Buchinger geht die bis heute verbreitete Form des Fastens mit Gemüsebrühe, Säften, Tee und Honig zurück, die auch beim Fastenwandern üblich ist: kein strenges Wasserfasten, sondern eine milde Form mit höchstens etwa 300 Kilokalorien am Tag.

Der Vollständigkeit halber: Das Buchinger-Fasten ist nicht die einzige Form. Die ursprünglichste von allen ist das reine Wasserfasten, bei dem ausschließlich klares Wasser und Kräutertees getrunken werden. Durch den vollständigen Verzicht auf jede Kalorie schaltet der Körper besonders schnell in den Fastenstoffwechsel und die Zellreinigung um, und die Erfahrung wird von vielen als besonders tief und meditativ beschrieben; zugleich verlangt diese pure Form einen geschützten Rahmen und eine gute Begleitung. Ich schätze sie heute so sehr, dass ich auf meinen eigenen Fastenwanderungen beide Wege anbiete, das Buchinger-Fasten

und das Wasserfasten, und jeder Teilnehmer wählt, was ihn durch die Woche tragen soll. Daneben gibt es das Basenfasten mit basenbildender Reduktionskost, das den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen soll; das Früchte- und das Rohkostfasten; die traditionsreiche Schrothkur mit ihrem Wechsel von Trink- und Trockentagen; das milde Semmelfasten nach F. X. Mayr mit seiner Kau- und Esskultur; die Fastenformen der heiligen Hildegard von Bingen; und das Intervallfasten, das in den letzten Jahren zu Recht populär geworden ist und den Fastengedanken in den Alltag holt, indem es die tägliche Essenspause auf 14, 16 oder mehr Stunden verlängert. In jüngerer Zeit ist noch das sogenannte Scheinfasten hinzugekommen, eine rein pflanzliche, zuckerarme Kost mit 500 bis 800 Kilokalorien, die den Fastenstoffwechsel weitgehend erhält und sich deshalb auch ohne Urlaub zu Hause durchhalten lässt. In diesem Buch bleibe ich beim Fasten nach Buchinger, denn für das Fastenwandern hat es sich am besten bewährt: mild genug, um dabei täglich mehrere Stunden zu wandern, und konsequent genug, um die volle Wirkung des Nahrungsverzichts zu entfalten.

Interessant ist, wie sehr die moderne Forschung dieses alte Verfahren inzwischen eingeholt hat. Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi erhielt 2016 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin für die Aufklärung der Autophagie, eines zellulären Selbstreinigungsprogramms: Zellen bauen beschädigte Bestandteile ab und verwerten sie wieder, und dieses Programm läuft besonders dann auf Hochtouren, wenn Nährstoffe knapp sind, also auch beim Fasten. Die Autophagie ist dabei nur einer von mehreren Mechanismen, mit denen sich die Heilwirkungen des Fastens heute erklären lassen; dazu zählen unter anderem der Fettabbau samt Erholung der Rezeptoren, die Versorgung des Gehirns mit Ketonkörpern, günstige Veränderungen der Darmflora, ein entzündungshemmender Effekt und die Bildung neuer Kraftwerke in den Zellen, der Mitochondrien. Man muss vorsichtig sein, aus Zellbiologie direkt Heilsversprechen abzuleiten, und vieles wird noch erforscht. Aber die alte Fastenregel, dass der Körper im Verzicht aufräumt und erneuert, hat durch diese Forschung eine bemerkenswerte wissenschaftliche Entsprechung gefunden. Auch klinisch ist das Fasten heute gut untersucht: Eine große Beobachtungsstudie der Buchinger-Wilhelmi-Klinik mit 1422 Teilnehmern¹ (Wilhelmi de Toledo u. a., veröffentlicht 2019) dokumentierte bei Fastenzeiten zwischen vier und 21 Tagen eine gute Verträglichkeit, sinkende Blutdruck- und Blutzuckerwerte und ein gesteigertes körperliches wie seelisches Wohlbefinden.

¹ Françoise Wilhelmi de Toledo u. a., Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects, PLoS ONE 14(1), 2019.

An der Berliner Charité erforscht die Arbeitsgruppe um Prof. Andreas Michalsen seit Jahren die Wirkung des Fastens unter anderem bei Bluthochdruck, Rheuma und dem metabolischen Syndrom. Kurz gesagt: Wer heute fastet, tut nichts Esoterisches. Er nutzt einen der ältesten und zugleich am besten belegten Hebel, die der Körper für seine Selbstheilungskräfte besitzt.

Ein Wort der Vorsicht gehört an diese Stelle, und ich werde es im Buch noch öfter wiederholen: Fasten ist nicht für jeden Menschen und nicht in jeder Lebenslage geeignet. Wer ernsthaft erkrankt ist, regelmäßig Medikamente einnimmt, schwanger ist oder ein Essverhalten kennt, das ins Krankhafte kippen kann, sollte ein Fastenvorhaben vorher ärztlich abklären. Das ist keine Floskel, sondern gelebte Praxis jeder seriösen Fastenbegleitung.

Der Entschluss

Seit ungefähr einem Jahr wusste ich damals, dass ich auf dem falschen Weg war, und dann kam der Moment, der alles auf den Punkt brachte. Ich litt an Schlafapnoe, jenen gefährlichen nächtlichen Atemaussetzern, die den Schlaf zerstören und auf Dauer Herz und Kreislauf ruinieren. Ich sollte fortan jede Nacht mit einer Schlafmaske schlafen, und mein Arzt stellte mich vor eine klare Wahl, 20 Kilogramm abnehmen oder eine Operation im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Ich saß in diesem Sprechzimmer und wusste, dass dies die Quittung für die vergangenen Jahre war. Ich entschied mich für das Abnehmen. Und ich entschied mich für mehr als das. Ich würde mein Leben und meine Ernährung komplett umstellen, und ich gab meinen gut bezahlten Job als wissenschaftlicher Mitarbeiter für ein Bundesministerium auf.

Ich weiß, wie das klingt, und ich rate niemandem, eine solche Entscheidung leichtfertig zu treffen. Aber für mich war sie folgerichtig. Künftig wollte ich mit Menschen unterwegs sein und ihnen die Schönheit der Natur und unserer Erde zeigen. Als Reiseleiter hatte ich bereits erste Erfahrungen gesammelt, unter anderem als Stadtführer in meiner Heimatstadt Ulm, und ein namhafter Reiseveranstalter engagierte mich regelmäßig für spanischsprachige Länder, in denen ich durch mein Studium fachlich zu Hause bin. Dazu kamen Weiterbildungen in Pädagogik und Gruppenführung. Mir fehlte nur noch das Stück, das alles zusammenführte: Gesundheit, Ernährung, Natur, Bewegung und Gemeinschaft.

Dieses Stück hatte einen Namen, und es hieß Fastenwandern. Als ich zum ersten Mal ernsthaft darüber nachdachte, erschien es mir fast zu einfach. Fasten kannte ich seit 20 Jahren, Wandern seit meiner Kindheit; ich hatte nur beides nie miteinander verbunden, und vor allem hatte ich nie in einer Gruppe gefastet. Da mich die Themen Gesundheit, Ernährung und Natur mit zunehmendem Alter immer mehr beschäftigten und ich die Gemeinschaft in Gruppen sehr schätze, stand für mich fest: Ich wollte Fastenwanderleiter werden. Noch im selben Jahr, 2013, absolvierte ich die Ausbildung zum Fastenwanderleiter, zu der neben dem Seminarteil zwei einwöchige Praktika gehörten, die man selbst fastend bei einem erfahrenen Leiter mitgeht. Die Woche, von der das nächste Kapitel erzählt, war das erste dieser beiden Praktika, und sie sollte alles bestätigen, worauf ich gehofft hatte, und einiges mehr.

Kapitel 3: Sieben Tage Pfeiffermühle

Die Fastenwoche fand vom 29. Juni bis zum 5. Juli 2013 in den Allgäuer Alpen bei Wertach statt, im Appartementhotel Pfeiffermühle. Das Haus lag ideal für unser Vorhaben: ausreichend Zimmer, ein Hallenbad, eine Sauna und eine Küche, die Gemüsebrühe, Säfte und Tees für die ganze Gruppe zubereitete. 23 Teilnehmer waren wir insgesamt. Bis auf mich, den Praktikanten, und einen weiteren Mann waren es ausschließlich Frauen, die meisten zwischen 40 und 60 Jahre alt, aus ganz unterschiedlichen Regionen und Berufen, acht von ihnen Erstfasterinnen.

Ich reiste mit einer Mischung aus Vorfreude und Lampenfieber an. Zum ersten Mal war ich nicht nur Teilnehmer, sondern angehender Begleiter, und zum ersten Mal überhaupt fastete ich nicht allein.

Der erste Abend und die fünf Grundregeln

Unsere Fastenleiterin konnte wegen eines Fastenkongresses in der Buchinger-Klinik am Bodensee erst am zweiten Tag zu uns stoßen. Bis dahin übernahm ihr Lebensgefährte die Regie: Um 17 Uhr begrüßte er die Gruppe bei Kräutertee und Honig, führte uns durch das Haus und anschließend auf einen etwa einstündigen Spaziergang zur Sorg-Alpe. Um 19 Uhr wurde die erste Gemüsebrühe serviert, und danach stellte sich jeder Teilnehmer vor: Warum bin ich hier, und habe ich schon Fastenerfahrung? Es war erstaunlich, wie schnell aus 23 Fremden an diesem ersten Abend eine Gruppe zu werden begann. Gemeinsamer Verzicht verbindet offenbar schneller als gemeinsames Essen.

An jenem Abend erklärte er uns die fünf Grundregeln des Fastens. Erstens keine feste Nahrung; nach etwa zwei Tagen stellt der Körper auf die innere Ernährung um. Zweitens viel trinken, wenigstens drei Liter am Tag, als Wasser, Tee oder Saft. Drittens keine Genussgifte, also kein Koffein, kein Teein, kein Nikotin, kein Alkohol. Viertens Bewegung im Ausgleich mit Ruhe, denn Fasten ist anstrengend und braucht Regeneration. Und fünftens eine gründliche Darmreinigung zu Beginn, klassisch aber derb mit Glaubersalz oder Passagesalz, sanfter mit Sauerkrautsaft oder Einlauf; sie erleichtert die Umstellung spürbar, denn ein gefüllter Darm meldet weiter Hunger. Ich saß da, hörte zu und dachte an die vielen Male, die ich all das allein, halbherzig und ohne Anleitung versucht hatte. Zum ersten Mal begriff ich, wie viel Handwerk in einem guten Fasten steckt.²

² In meinen eigenen Wochen erkläre ich heute eine leicht abgewandelte Fassung dieser Regeln; sie steht im zweiten Teil, Kapitel 2.

Zum ersten Abend gehörte auch die pragmatische Seite des Fastens: Es wurden Glaubersalz, Passagesalz, Sauerkrautsaft und Irrigatoren verkauft, Tee und Honig standen die ganze Woche kostenlos bereit, und es blieb viel Zeit für die individuellen Fragen der Teilnehmer, die intensiv genutzt wurde. In meinen eigenen Fastenwochen rufe ich heute zusätzlich die Erstfaster nach dem ersten Vortrag noch einmal eigens zusammen und frage nach ihrer Motivation. Wer weiß, warum er fastet und sich aufgehoben fühlt, kommt durch die ersten zwei Tage deutlich besser hindurch, und genau diese zwei Tage entscheiden über die ganze Woche.

Der Rhythmus der Tage

Vom zweiten Tag an bekam die Woche einen festen Rhythmus, und dieser Rhythmus war, wie ich heute weiß, ein wesentlicher Teil der Wirkung. Um 8 Uhr Morgenmeditation, danach ein gemeinsamer Kreistanz, mal griechisch, mal jiddisch, mal frei; um halb neun das Frühstück, das aus Kräutertee, Hafertee oder warmer Molke bestand, nach Belieben mit Honig gesüßt. Beim Morgentee wurde reihum das Befinden abgefragt, ebenso abends bei der Gemüsebrühe. Gegen halb zehn brachen wir zur Tageswanderung auf, nachmittags blieb Zeit für Sauna, Hallenbad oder Ruhe, und die Abende gehörten Vorträgen, Gesprächen und kleinen Ritualen. Kein Bildschirm, kein Termindruck, keine Entscheidungen. Was auf dem Papier nach Verzicht aussieht, fühlte sich vom ersten Tag an wie eine Entlastung an: Der Tag trug uns, wir mussten ihn nicht mehr tragen.

Die Wanderungen führten uns durch die schönsten Ecken des Allgäus und des angrenzenden Tirols: am ersten vollen Wandertag rund 17 Kilometer über Unterjoch, Jungholz und den Panoramaweg mit seiner Wassertretstelle, dann zum Vilsalpsee mit dem Wasserfall Bergaicht, durch das Ostrachtal mit seinen alten Wegen und am Ende der Woche hinauf aufs Wertachhörnle. Am zweiten Abend stieß unsere Fastenleiterin zu uns und übernahm die Leitung. Zwischen 15 und 20 Kilometer waren es an den meisten Tagen, dazu etliche Höhenmeter, und doch habe ich in dieser Woche keinen Teilnehmer erlebt, der überfordert gewesen wäre. Auch die Abende hatten ihren festen Platz: die Befindersrunde bei der Gemüsebrühe, Fragen rund um Gesundheit und Fasten, ein Kräuterkundegang rund ums Haus. Ich erspare Ihnen das vollständige Tagesprotokoll, denn wichtiger als jede einzelne Etappe ist das Muster dahinter: ein verlässlicher Rhythmus, abwechslungsreiche Wege, viel Zeit für Ruhe und ein Abendprogramm, das die Gruppe von Tag zu Tag enger zusammenwachsen lässt.



Begegnungen am Wegesrand im Allgäu

Bei allen Wanderungen galten Regeln, die ich später vollständig in meine eigene Arbeit übernommen habe: Jeder geht in seinem Tempo, aber keiner wird zurückgelassen; wer schneller läuft, muss eben länger warten. Ungefähr einmal pro Stunde eine Pause, bei der sich hinlegen darf, wer mag, denn das entlastet die Leber, das zentrale Organ des Fastenstoffwechsels. Festes Schuhwerk, lockeres Gehen, ruhiges Atmen. Und wer eine Ausstiegsmöglichkeit braucht, bekommt sie ohne schiefe Blicke. Fastenwandern ist kein Leistungssport, es ist das Gegenteil davon: die Wiederentdeckung des eigenen Maßes.

Als Praktikant sicherte ich bei den Wanderungen den Schluss der Gruppe, verteilte Honig und Fruchtsäfte und übernahm einmal die Führung eines anspruchsvolleren Teilwegs. Es waren einfache Aufgaben, aber sie lehrten mich den halben Beruf: den Blick nach hinten, zu den Langsamsten, dorthin, wo sich zuerst zeigt, wie es der Gruppe wirklich geht.

Fastenkrisen und was dahinter steckt

Verschweigen will ich nicht, dass die ersten Tage nicht nur erhebend waren. Manche Teilnehmer klagten über Kopfschmerzen, vereinzelt über Übelkeit oder Gelenkschmerzen; das ist beim Fasten in den ersten Tagen normal und vergeht in

aller Regel wieder. Unsere Fastenleiterin begegnete den Beschwerden mit der ganzen Hausapotheke der Fastenbegleitung: Schüßlersalzen (der heißen Sieben bei Kopfschmerzen), Heilerde, Basenpulver, Magnesium, Wärmflasche, Ruhe und viel Flüssigkeit. Eine Teilnehmerin hatte starke Schmerzen im Knöchel, die nach dem Auftragen von Tiroler Steinöl über Nacht verschwanden. Man mag von solchen Hausmitteln halten, was man will; ich habe in vielen Fastenwochen seither gelernt, dass Zuwendung und ein einfaches Ritual oft die halbe Linderung sind, und dass das kein Makel ist, sondern Teil jeder guten Begleitung.

Der eindrücklichste Tag der Woche war der Mittwoch, unser Ausflug zum Schloss Neuschwanstein. Während unsere Fastenleiterin die Eintrittskarten besorgte, hielt ich vor der Gruppe einen kleinen Vortrag über König Ludwig II. und sein Schloss, mein erster Auftritt dieser Art vor einer Fastengruppe. Wir umrundeten den Schwanensee, besichtigten das Schloss, stiegen zur Marienbrücke auf und kehrten durch die Pöllatschlucht zurück; wer wollte, fuhr danach noch nach Füssen, wo es in einer Apotheke in der Fußgängerzone guten Honig zu kaufen gab. Auf dem Weg geschah dann etwas, das mir bis heute im Gedächtnis geblieben ist: Bei einer stark übergewichtigen und sichtlich gestressten Teilnehmerin brachen plötzlich Aggressionen gegen ihren Ehemann und eine andere Teilnehmerin aus. Das Fasten legt eben nicht nur Fettdepots frei, sondern auch das, was man lange verdrängt hat. Wenn die tägliche Betäubung durch Essen, Arbeit und Ablenkung wegfällt, kommt zum Vorschein, was darunter liegt; Fastenbegleiter kennen dieses Phänomen gut, und die Forschung zur Wirkung des Fastens auf Stimmung und Nervensystem beginnt erst, es richtig zu verstehen. Am Abend entschuldigte sich die Teilnehmerin unter Tränen vor der ganzen Gruppe. Ich erlebte zum ersten Mal, wie viel Nähe und Ehrlichkeit in einer einzigen Woche zwischen völlig fremden Menschen entstehen kann. Danach sahen wir gemeinsam den Film „Fasten und Heilen“, der bis heute frei im Internet zu finden ist und den ich jedem ans Herz lege, der einen ersten fundierten Einstieg ins Thema sucht.

Der Gipfel und das Fastenbrechen

Am Donnerstag stand die Königsetappe an: die Wanderung über Unterjoch zum Wertachhörnle, insgesamt rund 16 Kilometer und fast 1000 Höhenmeter. Die Gruppe teilte sich unterwegs; wer den Gipfel wollte, stieg mit mir auf, die anderen kehrten mit unserer Fastenleiterin zurück. Oben trugen wir uns ins Gipfelbuch ein, und ich stand am fünften Fastentag auf einem Allgäuer Gipfel und fühlte mich kräftiger als seit Jahren. Das ist das Paradox, das jeden Erstfaster verblüfft. Man

isst nichts und hat dennoch Kraft, oft mehr als zuvor, weil der Körper reibungslos auf seine Fettverbrennung umgeschaltet hat. Trotz der langen, streckenweise anstrengenden Wanderung fühlten sich am Abend alle Teilnehmer hervorragend, und niemand klagte mehr über Beschwerden. Die schlechte Laune der ersten Tage war einer fast übermütigen Heiterkeit gewichen.

An diesem letzten Abend hielt unsere Fastenleiterin ihren Vortrag über das Fastenbrechen, mit dem Rat, der mir geblieben ist: nach dem Fasten gedanklich im Fasten bleiben, also die gewonnene Achtsamkeit nicht an der ersten Brotzeit wieder abgeben. Danach wurde jeder Teilnehmer einzeln aufgerufen, durfte Seifenblasen steigen lassen und wurde mit einer Kerze mit seinem Namenszug und mit Applaus verabschiedet. Man kann über solche Rituale lächeln. Aber wer an diesem Abend in die Gesichter sah, verstand, dass hier etwas gewürdigt wurde, das jeder Einzelne sich selbst erarbeitet hatte. Am Morgen der Abreise erhielt, wer das Fasten brechen wollte, einen Apfel und ein Lunchpaket mit Obst und Gemüse; die anderen, ich gehörte dazu, blieben beim Tee und fasteten weiter. Auf einem der letzten Fotos dieser Woche steht die ganze Gruppe in der Morgensonne vor dem Haus, und die Bildunterschrift, die ich damals in meinen Praktikumsbericht schrieb, gilt bis heute:

Wir fühlten uns wie neugeboren.

Kapitel 4: Wie neugeboren

Die Fastenwanderwoche im Allgäu war ein voller Erfolg, für die Teilnehmer und ganz besonders für mich. Da ich selbst mitgefastet hatte, konnte ich am eigenen Leib feststellen, um wie viel leichter und schöner es ist, in der Gruppe und in der Natur zu fasten, als allein zu Hause. Zwanzig Jahre lang hatte ich es auf die harte Tour versucht und war gescheitert; eine einzige Woche in Gemeinschaft zeigte mir, dass nicht ich das Problem gewesen war, sondern die Umstände, unter denen ich es versucht hatte.

Das zweite Praktikum: eine Woche im Taubertal

Ich blieb nach der Allgäuer Woche im Fasten, und schon eineinhalb Wochen später, vom 14. bis zum 20. Juli 2013, folgte mein zweites Praktikum, diesmal im Taubertal, in einem Seminarhaus mitten in der kleinen Stadt Lauda mit einem baumbestandenen Garten, in dem wir bei sommerlichen Temperaturen unsere Gemüsebrühe und unsere Tees einnahmen. Die Anreise war für mich bereits Teil des Programms: Ich fuhr mit dem Fahrrad, in dreieinhalb Tagen rund 350 Kilometer an Rhein, Main und Tauber entlang, mitten im Fasten, denn seit dem 28. Juni hatte ich keine feste Nahrung mehr zu mir genommen. Von Tag zu Tag spürte ich, wie meine Belastbarkeit stieg und die alten Beschwerden nachließen. Das Eindrücklichste: Bereits nach zwei Wochen Fasten schnarchte ich nachts nicht einmal mehr. Die Schlafapnoe, die mir mein Arzt so unmissverständlich vorgehalten hatte, löste sich buchstäblich auf, lange bevor die Schlafmaske überhaupt zum Einsatz gekommen wäre.

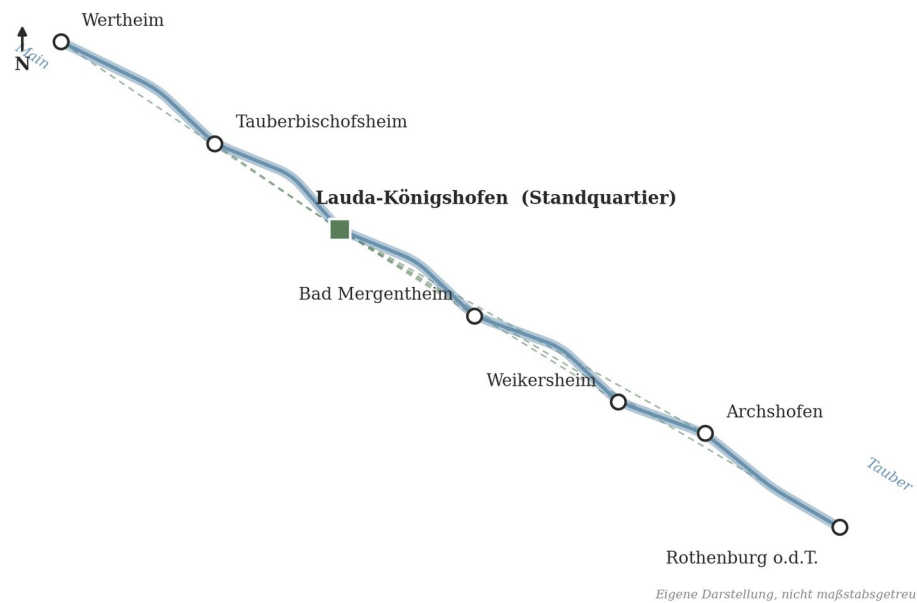
Geleitet wurde die Woche von Irmtraud Übelacker, unterstützt von ihrem Mann Peter. 20 Teilnehmer waren wir, davon 18 Frauen, und ich lernte in diesen Tagen eine zweite, ganz eigene Handschrift der Fastenbegleitung kennen. Irmtraud führte klar, authentisch und zugleich einfühlsam, und ich bin überzeugt, dass die durchweg hervorragende Stimmung dieser Woche vor allem darauf zurückging. Die Touren waren mit Bedacht aufgebaut: anfangs leichter, dann mit der wachsenden Fitness der Gruppe anspruchsvoller, immer mit stündlichen Trinkpausen, eingeplanten Ausstiegsmöglichkeiten über die Bahn und notfalls dem Auto, mit dem Peter müde gewordene Teilnehmer abholte. In den Pausen las Irmtraud der Gruppe zum Nachdenken anregende Geschichten aus dem Inspirationsbuch „50 Engel für das Jahr“ von Anselm Grün vor, ein Ritual, das ich von ihr übernommen habe und bis heute auf meinen eigenen Wanderungen

pflege; beim Weiterwandern legten wir Schweigezeiten ein, und ihre abendliche Gemüsebrühe aus frischem Gemüse, tagsüber gezogen und mit frischen Kräutern verfeinert, galt unter erfahrenen Teilnehmerinnen als die beste, die sie je auf einer Fastenwanderung gegessen hatten.



Während der Pausen liest Irmtraud den Teilnehmern anregende Geschichten vor

Das Wandergebiet im Taubertal



*Unser Wandergebiet: vom Standquartier in Lauda-Königshofen brachen wir sternförmig ins Taubertal auf
(eigene Darstellung)*

Die Wanderungen führten uns durch das liebe Taubertal mit seinen Weinbergen und Kulturschätzen: nach Tauberbischofsheim und Bad Mergentheim, an den Hängen des Tals entlang nach Rothenburg ob der Tauber, an der Burg Gamburg und am Kloster Bronnbach vorbei nach Wertheim, wo einige von uns sich in die kühlenden Fluten der Tauber stürzten, und schließlich nach Weikersheim mit seinem Renaissanceschloss und dem barocken Park. Zwischen 15 und 21 Kilometern lagen die Etappen, und wieder bestätigte sich, was ich im Allgäu erlebt hatte: Die Stimmung wurde von Tag zu Tag besser. Ich half in der Küche und bei den Wanderungen mit, und am vierten Abend hielt ich, von Irmtraud bei der Vorbereitung unterstützt, meinen ersten eigenen Fachvortrag über gesunde Ernährung und den Säure-Basen-Haushalt. Nebenbei sammelte ich das kleine, unbezahlbare Praxiswissen der Fastenbegleitung: wie man eine Zecke schnell und sicher entfernt und die Einstichstelle im Blick behält, warum man bei großer Hitze mit Honig und kräftigen Säften vorsichtig dosiert, und wie viel ein aufmerksamer Blick auf die Schwächsten der Gruppe ausmacht.

Am letzten Tag zelebrierte Irmtraud das Fastenbrechen mit einer stimmungsvollen Apfelmeditation und einem Apfelgedicht, ehe die Teilnehmer voller Andacht und mit sichtlichem Genuss ihren ersten Apfel nach einer Woche aßen. Ich nahm aus

dieser Woche mehr mit als aus mancher langen Fortbildung: das Gefühl, für eigene Wanderungen gerüstet zu sein.

Nach beiden Praktikumswochen fastete ich weiter, insgesamt fast neun Wochen nach Buchinger, und bis zum 9. September 2013 hatte ich 25 Kilogramm abgenommen. Im selben Herbst schloss ich die Ausbildung ab. So gut wie in diesen Wochen hatte ich mich selten in meinem Leben gefühlt, und meine Entscheidung, Fastenwanderleiter zu werden, hatte sich in allen Bereichen bestätigt.

Die Tage danach entscheiden

Über den dauerhaften Erfolg einer Fastenwoche entscheiden nicht die Fastentage, sondern die Tage danach. Der Apfel am Morgen des Fastenbrechens ist keine Belohnung, sondern eine Übung: langsam essen, gründlich kauen, schmecken, was man dreißig Jahre lang nebenbei hinuntergeschluckt hat. Und der Apfel ist mit Bedacht gewählt. Klein genug für einen Magen, der eine Woche lang nichts zu tun hatte, und reich genug an dem, was die Verdauung zum Wiederauffahren braucht. Über dreißig Vitamine und Spurenelemente stecken darin, viel Kalium, dazu Kalzium, Magnesium und Eisen, das meiste in und direkt unter der Schale. Nicht umsonst gilt er als Zahnbürste der Natur, und der alte, aus dem Englischen stammende Spruch, ein Apfel am Tag erspare den Arzt, hat einen wahren Kern. Darauf folgen die Aufbautage mit leichter, einfacher Kost in kleinen Portionen, in denen der Verdauungsapparat behutsam wieder in Gang kommt. Wer diese Tage überspringt und ins alte Essen zurückfällt, holt sich nicht nur Magenschmerzen, sondern über kurz oder lang auch die verlorenen Kilos zurück; der berühmte Jo-Jo-Effekt ist kein Argument gegen das Fasten, sondern gegen das falsche Aufhören.

Der Rat unserer Fastenleiterin, gedanklich im Fasten zu bleiben, meint aber noch mehr als die Aufbautage. Er meint, die Woche als Anfang zu begreifen und nicht als Ausnahme. Eine Fastenwoche ersetzt keine Ernährungsumstellung, aber sie ist deren bester Startpunkt, den ich kenne: Der Geschmack ist neu geeicht, die Gewohnheiten sind unterbrochen, das Selbstvertrauen ist frisch gestärkt. Bei mir selbst wurde aus der Woche in der Pfeiffermühle genau das: der Anfang einer dauerhaft anderen Ernährung und eines dauerhaft anderen Lebens. Wie diese Umstellung im Einzelnen gelingen kann, davon handelt später ein eigenes Kapitel dieses Buches.

Warum es wirkt: drei Zutaten

Warum aber wirkt das Fastenwandern so viel besser als das einsame Fasten am Küchentisch? Nach vielen Jahren mit vielen Gruppen bin ich überzeugt, dass drei Zutaten zusammenkommen, von denen jede für sich schon gut belegt ist und die sich gegenseitig verstärken.

Die erste Zutat ist die Bewegung. Wandern ist genau die moderate Ausdauerbelastung, die zum Fastenstoffwechsel passt: ein gelenkschonender Ausdauersport ohne Leistungsdruck, der die Fettverbrennung fördert, den Kreislauf stabilisiert, die Muskulatur vor dem Abbau schützt und nachweislich die Stimmung hebt. Der Kalorienverbrauch liegt bei ungefähr 55 Kilokalorien je Kilometer, in bergigem Gelände oder mit Gepäck deutlich darüber, und lässt sich doch von jedem individuell dosieren. Dass Wandern in Deutschland kein Nischenvergnügen ist, zeigen die Zahlen: Knapp vierzig Millionen Menschen wandern hierzulande, und neun von zehn gehen nicht allein. Fastenwandern ist dabei ausdrücklich kein Leistungssport: Jeder geht in seinem Tempo, und auf den eigenen Körper zu hören ist keine Schwäche, sondern die eigentliche Übung.

Die zweite Zutat ist die Natur. Das zweckfreie Wandern, das Gehen um seiner selbst willen, ist erstaunlich jung: Über Jahrtausende ging der Mensch nur, um Waren zu transportieren, zu pilgern oder Hunger und Krieg zu entkommen. Erst mit der Aufklärung und dann vor allem in der Romantik des 19. Jahrhunderts entdeckte man das Wandern als eigenen Wert, und mit ihm ein neues Naturverständnis: Die Landschaft, durch die man geht, wird zum Spiegel des eigenen Selbst. Genau das erlebt, wer fastend wandert. Dass Aufenthalte im Grünen Blutdruck, Stresshormone und Grübelneigung senken, ist inzwischen vielfach untersucht; die japanische Forschung zum Shinrin Yoku, dem Waldbaden, hat daraus fast eine eigene Wissenschaft gemacht. Wer fastet, dessen Sinne schärfen sich ohnehin von Tag zu Tag, der Geschmack, der Geruch, das Gehör. In der Natur fällt diese Sensibilisierung auf fruchtbaren Boden: Man hört das Laub rascheln und das Wasser gurgeln, man riecht den Wald nach dem Regen wieder wie als Kind. Für mich schloss sich hier ein Kreis, der sich über Jahrzehnte geöffnet hatte.

Die dritte und vielleicht wichtigste Zutat ist die Gemeinschaft. Fasten in der Gruppe nimmt dem Verzicht die Schwere. Keiner muss kochen, keiner sitzt vor einem gefüllten Kühlschrank, keiner ist mit seiner Fastenkrise allein, und die

gemeinsame Erfahrung trägt durch die schwierigen ersten Tage. Dazu kommt die Distanz zum Alltag, die ich für unverzichtbar halte. Erst wenn Telefon, Kalender und Küche außer Reichweite sind, kann aus der ständigen Außensteuerung wieder eine Innensteuerung werden. Auch das bestätigt die Verhaltensforschung. Wer eine Gewohnheit ändern will, ändert am besten zuerst die Umgebung, und eine Fastenwanderwoche ist nichts anderes als eine radikal veränderte Umgebung auf Zeit, mit einem festen Rhythmus, einer Gruppe als Rückhalt und der Natur als Rahmen.

Keine dieser drei Zutaten ist ein Wundermittel, und niemand sollte vom Fastenwandern Wunder erwarten. Aber zusammen ergeben sie einen Rahmen, in dem Menschen etwas gelingt, was ihnen allein jahrelang nicht gelungen ist. Ich bin dafür der lebende Beweis, und viele hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ich seither begleiten durfte, sind es auch.

Was aus dem Praktikanten wurde

Aus der Ausbildung wurde ein Beruf und aus dem Beruf, das darf ich heute sagen, eine Berufung. Im Herbst 2013 erreichte ich mein Normalgewicht, und seither habe ich es gehalten, nicht durch Härte, sondern durch die umgestellte Ernährung, das regelmäßige Fasten und das viele Gehen, die längst selbstverständliche Gewohnheiten geworden sind. Seit jenem Sommer leite ich Fastenwanderungen: zuerst im Allgäu und im Taubertal, später in der Rhön und am Fichtelberg, an der Cinque Terre und am Cap de Creus und auf dem Jakobsweg. Mehr als ein Jahrzehnt und viele hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer später ist aus der Schnapsidee von damals ein Lebensinhalt geworden.

Dank und Ausblick

Meine damalige Fastenleiterin war eine sehr gute und liebe Fastenwanderleiterin, die mir mit zahlreichen Tipps und mit ihrem eigenen Beispiel sehr auf meinem Weg geholfen hat. Ihr gilt mein Dank. Ebenso herzlich danke ich Irmtraud Übelacker, die mir im Taubertal mit ihrem klaren, authentischen und zugleich einfühlsamen Führungsstil gezeigt hat, wie gute Fastenbegleitung aussieht, die mich großzügig an ihrem reichen Erfahrungsschatz teilhaben ließ und die maßgeblich meine Art Fastenwanderungen zu führen beeinflusst hat.

Von hier an wechselt dieses Buch die Blickrichtung. Im ersten Teil, den Grundlagen, kläre ich, was Fastenwandern ist, woher es kommt, was dabei im

Körper geschieht, welche Fastenformen es gibt und für wen diese Auszeit geeignet ist. Der zweite Teil wendet sich an Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer und begleitet Sie Schritt für Schritt durch Ihre Fastenwanderwoche, von der Vorbereitung bis zum Fastenbrechen. Der dritte Teil richtet sich an alle, die selbst einmal Gruppen führen möchten. Und im vierten Teil nehme ich Sie mit in die Gegenden, in denen ich unterwegs bin, vom Allgäu über die Rhön und die Sächsische Schweiz bis ans Mittelmeer und auf den Jakobsweg. Meine eigene Geschichte habe ich an den Anfang gestellt, weil sie die ehrlichste Antwort auf die Frage ist, die mir am häufigsten gestellt wird: Bringt das denn wirklich etwas? Sie hat mein Leben verändert, meine Gesundheit und meinen Beruf. Der Weg zu einer humaneren, gesünderen Gesellschaft führt letztlich über das Individuum, und bei mir hat er in einer Juniwoche des Jahres 2013 in der Pfeiffermühle begonnen.

Teil I

Grundlagen

In der Einleitung habe ich erzählt, wie ich selbst zum Fastenwandern gekommen bin. Nun wechseln wir die Blickrichtung. Bevor es in den folgenden Teilen ganz praktisch wird, um die Vorbereitung, den Ablauf einer Woche und die Arbeit der Fastenwanderleiter, lohnt sich ein ruhiger Blick auf das Fundament. Was ist Fastenwandern eigentlich, und woher kommt es? Was geschieht dabei im Körper? Welche Formen des Fastens gibt es, und für wen ist diese Auszeit geeignet, für wen nicht? Wer diese Grundlagen kennt, geht die eigene Fastenwoche mit weniger Unsicherheit und mehr Vorfreude an, und wer selbst einmal Gruppen begleiten möchte, findet hier das Rüstzeug, um Fragen kompetent zu beantworten.

Kapitel 1: Was ist Fastenwandern?

Fastenwandern verbindet zwei sehr alte menschliche Erfahrungen, das Fasten und das Gehen. Beide sind so alt wie die Menschheit selbst, und beide haben eine tiefe Wirkung auf Körper und Seele. Für sich genommen sind sie längst bekannt. Das Besondere entsteht erst, wenn man sie zusammenführt. Wer eine Woche lang fastet und dabei täglich mehrere Stunden durch die Natur wandert, erlebt eine Wirkung, die größer ist als die Summe ihrer Teile. Warum das so ist, lässt sich verstehen, wenn man beide Wurzeln zunächst einzeln betrachtet.

Was Fasten ist, und was es nicht ist

Fasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Das Wort freiwillig ist dabei entscheidend, denn es unterscheidet das Fasten vom Hungern. Hunger ist ein Mangel, dem der Mensch ausgeliefert ist; Fasten ist eine bewusste Entscheidung, die er jederzeit beenden könnte. Genau aus dieser Freiwilligkeit bezieht das Fasten seine besondere Kraft. Der Körper gerät nicht in Panik, sondern schaltet in aller Ruhe auf ein Programm um, das er seit Urzeiten beherrscht, das Leben aus den eigenen Reserven.

Denn anders als viele glauben, ist der menschliche Körper für Zeiten ohne Nahrung bestens gerüstet. Unsere Vorfahren kannten den vollen Vorratsschrank nicht. Auf Zeiten des Überflusses folgten stets Zeiten des Mangels, und wer diese Zeiten überstehen wollte, musste in guten Tagen Reserven anlegen und in schlechten davon zehren können. Diese Fähigkeit tragen wir bis heute in uns. Fasten ist deshalb nichts Widernatürliches, sondern im Gegenteil eine der natürlichsten Formen des Lebens. Der Körper kann für einen begrenzten Zeitraum vollständig aus sich selbst leben, und er tut es erstaunlich gut. Mehr noch, er braucht diese Pause geradezu. Das Fasten ist für ihn beides zugleich, eine gründliche Reinigung und eine Zeit der Erholung, für die im ständigen Betrieb des Essens kein Raum bleibt.

Das Fasten findet sich in fast allen Kulturen und Religionen der Welt, und das ist kein Zufall. Ob christliche Fastenzeit, jüdische Fastentage oder buddhistische Enthaltensamkeit, überall haben Menschen erfahren, dass der zeitweilige Verzicht den Kopf klärt, die Sinne schärft und eine innere Ordnung schafft. Als medizinisches Heilverfahren wurde das Fasten in Deutschland vor allem durch einen Arzt bekannt, der es zuerst an sich selbst erlebte. Otto Buchinger (1878 bis 1966), Marinearzt aus Darmstadt, erkrankte 1917 an einer Mandelentzündung mit

septischem Gelenkrheumatismus und blieb schwer versehrt zurück, auf zwei Stöcke angewiesen und mit einer kaum noch arbeitenden Leber. 1919 unterzog er sich in Freiburg im Breisgau bei dem Arzt Gustav Riedlin einer Fastenkur mit Wasser und Tee, und der Erfolg war so durchgreifend, dass er von da an sein Leben der methodischen Entwicklung einer ärztlich geführten Fastentherapie widmete; im Juli 1920 eröffnete er in Witzenhausen seine erste eigene Klinik, die 1935 nach Bad Pyrmont umzog.³ Auf ihn geht die milde Form des Fastens mit Gemüsebrühe, Säften, Kräutertee und etwas Honig zurück, die bis heute die Grundlage des Fastenwanderns bildet und von der später noch ausführlich die Rede sein wird.

Warum wir wandern

Auch das Wandern ist uralte, doch das Wandern, wie wir es heute verstehen, ist erstaunlich jung. Über die allermeiste Zeit der Menschheitsgeschichte ging der Mensch nicht zum Vergnügen. Er ging, weil er musste, um zu jagen, Waren zu transportieren, neues Land zu suchen oder vor Hunger und Krieg zu fliehen. Das Gehen war zweckgebunden, und niemand wäre auf die Idee gekommen, es um seiner selbst willen zu tun. Eine Ausnahme bildete früh das Pilgern, das seit der Spätantike Menschen aus religiösen Gründen auf lange Wege schickte.

Das zweckfreie Wandern, das Gehen allein um der Erfahrung willen, entstand erst spät. Als einer der ersten Menschen, der einen Berg allein deshalb bestieg, um oben zu sein und die Aussicht zu genießen, gilt der italienische Dichter Francesco Petrarca, der am 26. April 1336 den Mont Ventoux bestieg und seine Empfindungen dabei in einem berühmt gewordenen Brief festhielt.⁴ Lange blieb er eine Ausnahme, denn im Mittelalter galten freiwillige, beschwerliche Reisen als reichlich unvernünftig. Erst mit der Aufklärung am Ende des 18. Jahrhunderts begann das Bürgertum zu wandern, um die eigene Heimat kennenzulernen, und in der Romantik des 19. Jahrhunderts wurde das Wandern schließlich zu dem, was es bis heute ist, einem Weg, mit der Natur und mit sich selbst in Berührung zu kommen. Die Landschaft, durch die man geht, wurde zum Spiegel des eigenen Inneren. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts organisierte sich diese Bewegung, die ersten Wandervereine entstanden, Wege wurden markiert und Hütten gebaut.

³ Hans-Jürgen Kock, Otto Buchinger (1878–1966): Pionier des Heilfastens, in: Hessisches Ärzteblatt, Frankfurt am Main, März 2022. Die zweite Jahreszahl im Titel des Beitrags ist irrig; Buchinger starb am 16. April 1966 in Überlingen. Ausführlich zum Leben: Helmut Klepzig, Otto Buchinger – ein Leben für das Heilfasten, Gessler Verlag, Friedrichshafen 2000.

⁴ Francesco Petrarca, Die Besteigung des Mont Ventoux, Epistolae familiares IV, 1, datiert auf den 26. April 1336. Deutsche Ausgabe: Reclam, Stuttgart 1995.

Heute ist das Wandern die verbreitetste Freizeitbewegung des Landes. Die Grundlagenuntersuchung des Bundeswirtschaftsministeriums und des Deutschen Wanderverbands zählt rund 39,8 Millionen aktive Wanderer in Deutschland, die zusammen etwa 3,6 Milliarden Kilometer im Jahr zurücklegen, im Durchschnitt 47 Jahre alt sind und die allermeisten von ihnen nicht allein gehen, sondern in Gesellschaft.⁵

Diese Beliebtheit hat gute Gründe, denn Wandern wirkt auf vielen Ebenen zugleich. Es ist ein sanfter, gelenkschonender Ausdauersport ohne Leistungsdruck, den jeder in seinem eigenen Tempo betreiben kann. Es stärkt Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Muskeln, und dabei verbrennt man je nach Körpergewicht und Untergrund grob 40 bis 60 Kilokalorien auf dem Kilometer, in bergigem Gelände oder mit Gepäck deutlich mehr. Zugleich ist Wandern ein Naturerlebnis mit allen Sinnen. Man hört das Laub rascheln und das Wasser gurgeln, riecht die nasse Erde und die Nadelhölzer in der Sommerwärme, spürt Wind und Sonne und den Untergrund unter den Füßen. Und schließlich ist Wandern Begegnung. Neun von zehn Wanderern gehen nicht allein, sondern mit Partner, Freunden oder in der Gruppe, denn im gemeinsamen Gehen entstehen Sicherheit, Zugehörigkeit und ein Wir-Gefühl, das verbindet, motiviert und trägt. Nebenbei ist Wandern eine der günstigsten Freizeitbeschäftigungen überhaupt und zugleich eine der sanftesten Formen des Reisens: Es belastet die Natur kaum, stärkt die Regionen, durch die man geht, und lässt eine Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt und die kulturelle Vielfalt einer Gegend so unmittelbar erleben wie kein anderes Fortbewegungsmittel.

Physiologisch ist das Gehen deshalb so wertvoll, weil es fast ausschließlich im aeroben Bereich stattfindet, also mit ausreichend Sauerstoff. Genau in diesem Bereich arbeitet der Fettstoffwechsel am besten. Wer schneller geht oder gar läuft, wechselt in einen Bereich, in dem der Körper wieder auf Zucker angewiesen wäre, den er im Fasten nicht hat. Das ist der eigentliche Grund für die Regel, dass Fastenwandern kein Leistungssport ist. Es geht dabei nicht um Bescheidenheit, sondern um Physiologie.

Dazu kommt die Muskelpumpe. Bei jedem Schritt drücken die Wadenmuskeln das Blut aus den Beinvenen zurück zum Herzen, und dasselbe geschieht mit der Lymphflüssigkeit, die anders als das Blut kein zentrales Pumporgan hat und

⁵ Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie und Deutscher Wanderverband, Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern, Berlin und Kassel 2010. Die Erhebung ist die letzte bundesweite ihrer Art; die Zahlen sind entsprechend als Größenordnung zu lesen.

deshalb wesentlich auf Bewegung angewiesen ist. Vier Stunden Gehen bedeuten also vier Stunden, in denen Kreislauf und Lymphsystem gründlich durchgespült werden. Wer die Woche fastend im Bett verbrächte, hätte diesen Effekt nicht.

Warum Menschen fastenwandern

Wenn ich zu Beginn einer Woche die Vorstellungsrunde mache und frage, warum jeder Einzelne gekommen ist, höre ich, so verschieden die Menschen im Kreis auch sein mögen, immer wieder dieselben wenigen Gründe. Es lohnt sich, sie zu kennen, denn sie zeigen, wie vielseitig diese eine Woche wirkt.

Der häufigste Grund ist der Wunsch abzunehmen, und das Fastenwandern erfüllt ihn zuverlässig; wichtiger aber ist, dass es dabei zugleich die Ernährungsgewohnheiten neu ordnet, sodass die Kilos nicht sofort zurückkehren. Viele kommen, um zu entschlacken und zu entgiften, um den Körper einmal gründlich von innen zu reinigen. Was frühere Generationen Entschlackung nannten, ist der ältere Name für eine Beobachtung, die heute unter anderem als Autophagie beschrieben wird: dass der Körper im Verzicht aufräumt und sich erneuert. Wie sich das alte Wort zur neuen Erkenntnis verhält, erkläre ich im nächsten Kapitel. Wieder andere suchen vor allem Ruhe und Entstressung. Sie wollen heraus aus dem Immer-mehr des Alltags, das Telefon aus der Hand legen, den Kopf frei bekommen und endlich wieder durchatmen.

Ein Bild, das ich gern verwende, ist der Reset-Knopf. So wie man einen überladenen Computer neu startet, damit er wieder rundläuft, so drückt eine Fastenwanderwoche einen Neustart für Körper und Geist. Der Stoffwechsel wird umgestellt, der Geschmack neu geeicht, die Gewohnheiten werden unterbrochen, und man beginnt gewissermaßen mit einem sauberen Blatt. Dazu kommen viele weitere Beweggründe: eine liebgewonnene, aber ungesunde Gewohnheit ablegen, einen klaren Kopf und klare Gedanken gewinnen, Krankheiten vorbeugen, aus einer Phase der Erschöpfung herausfinden oder schlicht sich selbst und die Natur wieder neu entdecken. So unterschiedlich diese Gründe sind, sie haben eines gemeinsam. Am Ende der Woche nehmen die meisten Teilnehmer mehr mit nach Hause, als sie zu Beginn gesucht hatten. Das schönste Zeugnis dafür ist eine schlichte Beobachtung aus vielen Jahren. Fast alle, die einmal fastengewandert sind, kommen wieder. Eine Erfahrung, die derart nachwirkt, dass man sie zur guten Gewohnheit macht, muss wohl etwas Wesentliches berühren.

Warum die Verbindung so wirkungsvoll ist

Nun setzen wir beides zusammen, und hier zeigt sich, warum Fasten und Wandern so gut zueinander passen. Auf den ersten Blick klingt es widersprüchlich, tagelang nichts zu essen und dabei auch noch stundenlang zu wandern. In Wahrheit ist es eine der harmonischsten Verbindungen, die ich kenne. Der Körper, der beim Fasten von der Arbeit der Verdauung befreit ist, findet in der gleichmäßigen Bewegung des Wanderns einen neuen Rhythmus. Das Wandern kurbelt genau jenen Stoffwechsel an, auf den das Fasten umschaltet, die Verbrennung der eigenen Fettreserven. Moderate Ausdauerbewegung und Nahrungsverzicht verstärken einander also, statt sich zu behindern.

Dazu kommt die Wirkung auf Kopf und Sinne. Beim Fasten schärfen sich Geschmack, Geruch und Gehör von Tag zu Tag, und in der Natur fällt diese neue Empfindsamkeit auf fruchtbaren Boden. Man nimmt die Landschaft intensiver wahr als sonst, die Farben, die Gerüche, die Stille. Der Kopf wird klar, das ständige Gedankenkreisen des Alltags kommt zur Ruhe. Es ist kein Zufall, dass viele Teilnehmer sagen, sie hätten in einer einzigen Fastenwanderwoche mehr über sich selbst erfahren als in Monaten zuvor.

Und schließlich wirkt die Gemeinschaft. Fasten in der Gruppe nimmt dem Verzicht die Schwere. Niemand muss kochen, niemand sitzt allein vor dem gefüllten Kühlschrank, niemand ist mit einer Fastenkrise auf sich gestellt. Die gemeinsame Erfahrung trägt durch die schwierigen ersten Tage, und die Wege, die man miteinander geht, schaffen eine Nähe, die im Alltag selten ist. Fastenwandern ist deshalb weit mehr als eine Methode zum Abnehmen oder Entgiften. Es ist eine Auszeit vom Immer-mehr unserer Zeit, eine Rückkehr zu etwas sehr Ursprünglichem, zum Gehen, Atmen, Verzichten und Wahrnehmen. Wer eine Woche lang gefastet und gewandert ist, kehrt selten unverändert zurück.

Wie aus zwei Traditionen eine wurde

Fasten ist uralt, Wandern in seiner heutigen Form ist jung, und ihre Verbindung ist noch jünger. Bis weit ins zwanzigste Jahrhundert hinein waren es zwei getrennte Welten. Gefastet wurde in der Klinik, im Bett, unter ärztlicher Aufsicht, und Bewegung galt dabei eher als Risiko. Otto Buchinger selbst behandelte seine Patienten in einem Haus, nicht auf einem Weg.

Die Wende kam durch einen Schüler. Hellmut Lützner, Arzt und über Jahrzehnte die prägende Gestalt des deutschen Fastens für Gesunde, erkannte, dass Fasten

nicht in erster Linie Krankenbehandlung sein muss, sondern für gesunde Menschen eine Form der Vorbeugung und der Lebensordnung sein kann. Damit war der Weg frei, das Fasten aus der Klinik herauszuholen. Sein Buch *Wie neugeboren durch Fasten*, 1976 im Anschluss an eine Fernsehreihe des Bayerischen Rundfunks erschienen und inzwischen in siebzehn Sprachen übersetzt, hat Generationen erreicht und aus einer Therapie eine Bewegung gemacht.⁶

Parallel dazu wuchs seit den siebziger Jahren ein zweiter Strang: die Erkenntnis, dass moderate Bewegung das Fasten nicht stört, sondern trägt. Wer sich bewegt, kommt schneller in die Ketose, verliert weniger Muskulatur und übersteht das Tief der ersten Tage leichter. Aus dieser Einsicht heraus entstanden ab den achtziger Jahren die ersten geführten Fastenwanderwochen, zunächst in Deutschland, dann in Österreich und der Schweiz. Heute gibt es allein im deutschsprachigen Raum mehrere hundert Anbieter.

Was mich an dieser Geschichte fasziniert, ist ihre Richtung. Das Fasten hat sich von der Klinik ins Freie bewegt, vom Liegen zum Gehen, vom Kranken zum Gesunden. Es ist damit dorthin zurückgekehrt, wo es die längste Zeit der Menschheitsgeschichte über war, nicht in einem Behandlungszimmer, sondern draußen, im Alltag von Menschen, die unterwegs sind.

⁶ Hellmut Lützner (1928–2020), *Wie neugeboren durch Fasten*, Gräfe und Unzer, München, erstmals 1976; die erweiterte Neuauflage erscheint dort bis heute. Für Einsteiger nach wie vor das beste deutschsprachige Buch zum Fasten für Gesunde: knapp, freundlich im Ton und ohne Heilsversprechen. Lützner war zwölf Jahre Fastenarzt in der Buchinger-Klinik in Überlingen, danach bis 1992 Chefarzt der dortigen Kurpark-Klinik, und Gründungsmitglied der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung.

Kapitel 2: Die Physiologie des Fastens

Was geschieht eigentlich im Körper, wenn wir aufhören zu essen? Diese Frage stellen die meisten Teilnehmer schon am ersten Abend, und sie ist berechtigt, denn wer versteht, was in ihm vorgeht, begegnet den Höhen und Tiefen einer Fastenwoche viel gelassener. Ich erkläre die Vorgänge hier so einfach wie möglich und zugleich so genau, dass auch angehende Fastenwanderleiter damit arbeiten können. Man muss kein Mediziner sein, um das Fasten zu verstehen. Es genügt, dem Körper bei seiner Umstellung einmal in Ruhe zuzusehen.

Ein uraltes Programm in zwei Phasen

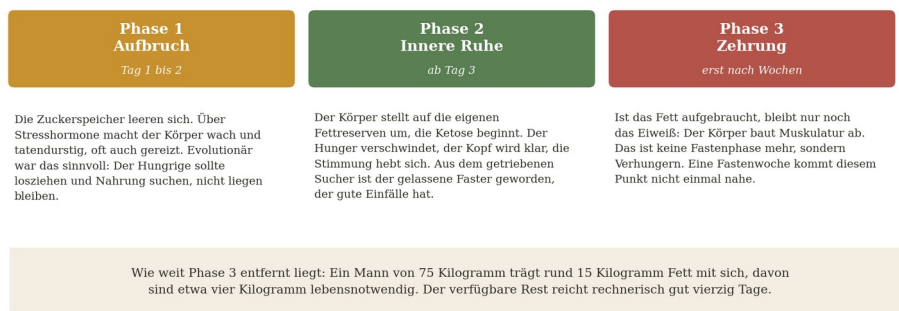
Um zu verstehen, was beim Fasten geschieht, muss man weit zurückblicken, viel weiter als bis zum ersten Menschen. Das Fastenprogramm ist ein uraltes Erbe, entstanden in Notzeiten, als Nahrung nicht selbstverständlich war. Wer damals nichts zu essen hatte, dessen Körper durfte nicht einfach die Arbeit einstellen, im Gegenteil: Er musste den Menschen antreiben, sich auf die Suche zu machen. Und genau das tut er bis heute, in zwei aufeinanderfolgenden Phasen, die jeder Fastende an sich selbst erlebt.

Die erste Phase ist die des Aufbruchs. Solange wir regelmäßig essen, bezieht der Körper seine Energie aus der Nahrung, vor allem aus Kohlenhydraten, die er in Zucker zerlegt. Fällt die Nahrung plötzlich weg, greift er zunächst auf seine schnell verfügbaren Vorräte zurück. Der im Blut gelöste Zucker reicht allerdings nur für wenige Stunden; danach holt er sich das in Leber und Muskulatur gespeicherte Glykogen, und auch dieser Vorrat ist nach etwa zwölf bis vierundzwanzig Stunden weitgehend aufgebraucht. Zugleich schaltet er auf Alarm. Über Stresshormone versetzt er den Menschen in Tatendrang, schärft die Aufmerksamkeit und macht ihn wach und mitunter auch gereizt oder aggressiv. Evolutionär war das lebensrettend, denn der hungrige Jäger sollte losziehen und nicht liegen bleiben. Heute erklärt dieser Mechanismus, warum viele Menschen in den ersten Fastentagen nicht nur Hunger, sondern auch Unruhe, Reizbarkeit und schlechte Laune verspüren.

Ein bekannter Schokoriegel-Werbespot hat dieses Phänomen unfreiwillig treffend eingefangen. Auf dem Rücksitz sitzt scheinbar eine launische Diva, die alle tyrannisiert, doch kaum hat sie in den Riegel gebissen, ist sie wieder der freundliche junge Mann, der sie in Wahrheit ist. Der Werbespruch dazu lautete, man sei nicht man selbst, wenn man hungrig ist. Genau dieser Zustand ist die erste

Fastenphase, und es hilft ungemein, sich das bewusst zu machen. Wer weiß, dass die Gereiztheit vom Programm kommt und nicht vom eigenen Charakter oder von den Mitmenschen, nimmt sie gelassener und lässt sie vorüberziehen. Eine gründliche Darmreinigung zu Beginn und viel Bewegung an der frischen Luft, also genau das Wandern, verkürzen diese Phase spürbar, weil sie die Zuckerspeicher schneller leeren. Zur Darmreinigung greift man traditionell zu den Salzen. Das Glaubersalz ist chemisch Natriumsulfat, das Bittersalz Magnesiumsulfat; Letzteres wird auch als Passagesalz verkauft und schmeckt milder. Beide wirken osmotisch, ziehen also Wasser in den Darm, und beide sind mit derselben Vorsicht zu behandeln, denn sie wirken oft heftig und entziehen dem Körper Flüssigkeit. Die wirklich sanften Wege sind andere, und ich bevorzuge sie inzwischen deutlich: das Trinken von Sauerkrautsaft, fermentierte oder eingeweichte Pflaumen, pflanzliche Abführmittel oder der klassische Einlauf. Manche neueren Stimmen stehen der Darmreinigung und besonders dem Glaubersalz ausgesprochen kritisch gegenüber und halten sie für verzichtbar. Welcher Weg der richtige ist, entscheidet jeder für sich; meine eigene Erfahrung spricht dafür, den Darm zu Beginn wenigstens einmal sanft zu entleeren, denn das nimmt dem Hungergefühl viel von seiner Kraft.⁷

Die drei Phasen des Fastens



Sechs Fastentage bewegen sich damit im ersten Sechstel der verfügbaren Reserve.

Die drei Phasen des Fastens: der hormonelle Aufbruch, die innere Ruhe der Ketose und, weit entfernt, die Zehrung

Dann kommt die zweite Phase, die der inneren Ruhe. Meist nach ein bis zwei Tagen sind die Zuckervorräte erschöpft, und der Körper begreift, dass keine Nahrung mehr kommt. Statt weiter zu drängen, akzeptiert er den Mangel an

⁷ Am pointiertesten Michaela Axt-Gadermann, Der neue Fasten-Code. Warum die Darmreinigung das Mikrobiom schwächt und Kaffee die Zellerneuerung unterstützt, München 2024. Mehr dazu weiter unten im Abschnitt über das Mikrobiom.

Glucose und vollzieht die entscheidende Wende. Er schaltet von der äußeren auf die innere Ernährung um. Von nun an lebt er aus seinen eigenen Reserven. Er beginnt, verbrauchte und beschädigte Zellbestandteile abzubauen und wiederzuverwerten, reinigt sich also von innen, wozu auch die später beschriebene Autophagie gehört, und stellt seinen Stoffwechsel auf die Verbrennung des eigenen Fetts um. Dabei entstehen die Ketonkörper, und der Körper tritt in den Zustand der Ketose ein. Mit ihr weicht das Tief der ersten Tage fast immer einem klaren, leichten, oft geradezu beschwingten Gefühl. Aus dem wachen, tatendurstigen Jäger, den die erste Phase mit Kraft für die Suche ausgestattet hat, ist nun der gelassene und zufriedene Faster geworden.

Und dann gibt es eine dritte Phase, die in den meisten Fastenbüchern fehlt, weil sie in einer Fastenwoche schlicht nicht vorkommt. Wenn das Fett aufgebraucht ist, bleibt dem Körper nur noch das Eiweiß, und dann baut er die Muskulatur ab, zuletzt auch Herz und Zwerchfell. Das ist keine Fastenphase mehr, sondern das Verhungern. Ich nenne sie hier trotzdem, weil sie zeigt, wie weit dieser Punkt entfernt liegt. Rechnen wir es einmal durch. Ein Mann von fünfundsiebzig Kilogramm trägt typischerweise gut fünfzehn Kilogramm Fett mit sich, das entspricht einem Körperfettanteil von rund zwanzig Prozent und ist für einen normalgewichtigen, nicht besonders sportlichen Menschen ein üblicher Wert. Zwei Einschränkungen gehören dazu, sonst rechnet man sich reicher, als man ist. Erstens steht nicht das ganze Fett zur Verfügung. Etwa fünf Prozent des Körpergewichts sind essenzielles Fett, das in Zellmembranen, im Nervengewebe und um die Organe herum sitzt und lebensnotwendig ist; bei unserem Mann sind das rund vier Kilogramm, die nicht zur Debatte stehen. Zweitens gibt der Körper das Fett nicht beliebig schnell her. Physiologen haben die Obergrenze berechnet: Aus einem Kilogramm Fettgewebe lassen sich am Tag höchstens etwa fünfundsechzig Kilokalorien mobilisieren, bei elf verfügbaren Kilogramm also gut siebenhundert, was ungefähr dreihundert Gramm Fett am Tag entspricht. Und diese Geschwindigkeit sinkt, je kleiner die Speicher werden; die dreihundert Gramm gelten für den Anfang und nicht für das Ende. Bleiben rund elf Kilogramm verfügbares Fett, und damit reicht der Vorrat rechnerisch etwa vierzig Tage. Das deckt sich mit dem, was aus Hungerstreiks bekannt ist. Bei normalgewichtigen Menschen liegt die Grenze meist zwischen sechs und zehn Wochen. Eine Fastenwoche mit sechs Fastentagen bewegt sich also im ersten Sechstel der

verfügbaren Reserve. Wer sich fragt, ob der Körper das aushält, hat damit die Antwort.

Ketose und die Ernährung des Gehirns

Ein Problem hat der Körper beim Fasten allerdings zu lösen. Das Gehirn ist ein anspruchsvoller Verbraucher und kann nicht ohne Weiteres von Fett leben. Die Natur hat dafür einen eleganten Ausweg gefunden. Aus dem abgebauten Fett bildet die Leber sogenannte Ketonkörper, eine Art Ersatzbrennstoff, mit dem sich das Gehirn hervorragend versorgen lässt. Im länger dauernden Fasten deckt es damit bis zu zwei Drittel seines Energiebedarfs, den kleinen Rest stellt der Körper aus Eiweiß und anderen Bausteinen selbst her. Diesen Zustand nennt man Ketose.

Ich vergleiche das gern mit zwei Treibstoffen. Die gewohnte Ernährung aus Kohlenhydraten ist wie das Benzin eines Automotors, schnell verfügbar, aber mit ständigem Auf und Ab, denn nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzucker steil an und fällt bald darauf wieder ab, was müde und hungrig macht. Die Ketose dagegen ist wie Kerosin, der Treibstoff der Düsenjets, hochkonzentriert, sauber und gleichmäßig brennend. Ein Körper in der Ketose läuft nicht mehr im ruckeligen Stadtverkehr, sondern gleitet im ruhigen Reiseflug.⁸ Hinzu kommt, dass die Verdauung selbst viel Energie verbraucht; wer nicht isst, spart sich diese Arbeit, und die frei werdende Kraft steht nun dem Körper und dem Geist zur Verfügung. Sobald er in der Ketose angekommen ist, verschwinden Hunger und Schwäche meist wie von selbst. Dazu kommt eine veränderte Stimmungslage, die fast alle Fastenden beschreiben, nicht nur Klarheit im Kopf, sondern eine auffallende Leichtigkeit. In der Fastenliteratur werden dafür gern die Glückshormone bemüht, und tatsächlich verändern sich beim Fasten mehrere Botenstoffe des Gehirns. Wie genau dieses Hochgefühl zustande kommt, ist allerdings noch nicht abschließend geklärt; belegt ist bisher vor allem, dass es auftritt, und zwar sehr regelmäßig. In der bislang größten Fastenstudie mit 1422 Teilnehmern berichteten die Fastenden über deutlich verbessertes körperliches und seelisches Befinden, und 93 Prozent von ihnen verspürten überhaupt keinen Hunger mehr.⁹ Was zunächst nach Mangel aussieht, entpuppt sich als ein fein abgestimmtes Programm, das über Jahrmillionen erprobt wurde.

⁸ Der Vergleich stammt aus der Dokumentation „Fasten: Ein Phänomen wird erforscht“, Arte 2025.

⁹ Françoise Wilhelmi de Toledo u. a., Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects, PLoS ONE 14(1), 2019.

Was das Fasten im Inneren bewirkt

Das Fasten ist weit mehr als ein Verzicht auf Kalorien. In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung mehrere Mechanismen aufgedeckt, die zusammen die heilsame Wirkung erklären. Der bekannteste ist die Autophagie, ein zelluläres Selbstreinigungsprogramm, für dessen Aufklärung der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhielt¹⁰. Die Zellen bauen beschädigte und verbrauchte Bestandteile ab und verwerten sie wieder, und dieses Aufräumen läuft besonders dann auf Hochtouren, wenn Nährstoffe knapp sind, also beim Fasten. Man kann sich das wie eine gründliche Renovierung vorstellen, für die im Alltag des ständigen Essens nie Zeit bleibt. In Fastenkreisen muss die Autophagie gern als Beweis für alles Mögliche herhalten. Erforscht ist sie vor allem an Hefezellen und an Tieren. Beim lebenden Menschen lässt sie sich kaum direkt messen, sondern nur über Umwege erschließen, und die vorliegenden Untersuchungen deuten darauf hin, dass sie nach ein bis zwei Fastentagen anspringt und vom dritten Tag an auf Hochtouren läuft. Dass der Vorgang existiert, dass Nahrungsmangel ihn anstößt und dass er im Lauf einer Fastenwoche seine volle Kraft entfaltet, ist gut abgesichert. Offen ist die Feinarbeit, also wie viel davon sich in welchem Gewebe abspielt und was das im Einzelnen für die Gesundheit bedeutet.¹¹

Die Autophagie ist dabei nur einer von mehreren Vorgängen. Hinzu kommen der Abbau überschüssigen Fetts samt Erholung der zugehörigen Rezeptoren, die schon beschriebene Versorgung des Gehirns mit Ketonkörpern, günstige Veränderungen der Darmflora, ein entzündungshemmender Effekt, die Anregung des Körpers durch den milden Reiz des Fastens, in deren Folge neue Kraftwerke in den Zellen entstehen, die Mitochondrien, und schließlich eine Art Neustart des Stoffwechsels insgesamt. Man muss vorsichtig sein, aus solchen Mechanismen vorschnelle Heilsversprechen abzuleiten, und vieles wird noch erforscht. Aber die alte Erfahrung, dass der Körper im Verzicht aufräumt und sich erneuert, hat durch diese Forschung eine bemerkenswerte wissenschaftliche Grundlage bekommen.

Ein Gedanke geht über das Aufräumen hinaus. Unter den Bestandteilen, die bei der Autophagie abgebaut werden, sind auch beschädigte und fehlerhaft

¹⁰ Nobelversammlung des Karolinska-Instituts, Nobelpreis für Physiologie oder Medizin 2016 an Yoshinori Ohsumi.

¹¹ Zum Stand der Forschung am Menschen: Die Autophagie lässt sich beim Menschen nur indirekt über den autophagischen Fluss in weißen Blutzellen messen. Neuere kontrollierte Untersuchungen finden einen Anstieg erst nach mehreren Fastentagen und nicht bei bloßer Kalorienreduktion; siehe unter anderem die Arbeiten zum Scheinfasten in GeroScience, 2025.

veränderte Zellen. Genau aus solchen Zellen können über lange Zeiträume Tumoren hervorgehen, denn Krebs beginnt damit, dass eine entartete Zelle sich der normalen Kontrolle entzieht und weiterteilt. Wenn der Körper regelmäßig Gelegenheit bekommt, solche Zellen zu erkennen und zu entsorgen, ist das im besten Sinne Vorbeugung. Ich formuliere das bewusst vorsichtig, denn ein Beweis, dass Fastenwochen die Krebshäufigkeit senken, steht aus und wäre auch nur sehr schwer zu führen. Plausibel ist der Zusammenhang trotzdem, und er passt zu allem, was wir über die Autophagie wissen.

Entschlackung, Eiweißabbau und die Reihenfolge des Abbaus

Eine Frage, die in jeder Gruppe kommt, lautet: Baut das Fasten nicht die Muskeln ab? Die kurze Antwort lautet nein, jedenfalls nicht in nennenswertem Umfang und nicht in einer normalen Fastenwoche. Die längere Antwort ist aufschlussreicher. Der Körper geht nicht wahllos vor, sondern nach einer erkennbaren Rangfolge. Zuerst räumt er auf, was ohnehin ersetzt gehört, beschädigte Zellbestandteile, verbrauchte Eiweiße, überschüssiges Gewebe. Das ist die Autophagie, von der oben die Rede war. Dann geht er an das Fett, und das ist auch dessen Bestimmung, denn genau dafür wurde es angelegt. Die Muskulatur kommt zuletzt, und der Körper wehrt sich regelrecht dagegen, sie anzutasten.

Ganz ohne Eiweißverlust geht es allerdings nicht, und zwar vor allem am Anfang. In den ersten zwei bis drei Tagen braucht der Körper noch Zucker, den er nicht aus Fett herstellen kann, und den gewinnt er unter anderem aus Aminosäuren. Sobald die Ketose steht, ändert sich das grundlegend. Das Gehirn stellt auf Ketonkörper um, der Zuckerbedarf sinkt, und die Eiweißverluste gehen deutlich zurück. Die Fachliteratur nennt das Proteineinsparung, und sie ist der Grund, warum Menschen wochenlang fasten können, ohne ihre Muskulatur zu verlieren.

Hier kommt das Wandern ins Spiel. Ein Muskel, der täglich mehrere Stunden gebraucht wird, sendet ein unmissverständliches Signal, nämlich dass er gebraucht wird. Wer dagegen eine Woche fastend im Bett verbringt, gibt dem Körper keinen Grund, seine Muskulatur zu schützen. Das Gehen ist insofern nicht nur eine angenehme Zugabe zum Fasten, sondern ein Teil seiner Sicherheit.

Der Körper greift anfangs allerdings auch auf Eiweißreste zurück, und hier lohnt ein genauer Blick, denn an dieser Stelle gehen Fastentradition und heutige Wissenschaft ein Stück weit auseinander. Die überlieferte Vorstellung geht so. Wer über Jahre mehr Eiweiß isst, als er braucht, vor allem aus Fleisch und

Milchprodukten, lagere die Überschüsse in den feinsten Blutgefäßen und im Bindegewebe ab, und das Fasten löse diese Ablagerungen wieder heraus. Von hier stammen die Begriffe Entschlackung und Entgiftung. Otto Buchinger hat die Entschlackung als Sammelbegriff für die vielen günstigen Vorgänge im fastenden Körper verwendet und damit bekannt gemacht; schon zu seinen Lebzeiten hielten ihm Kollegen entgegen, der Körper entschlacke sich ohnehin täglich von selbst. Beide Wörter fallen bis heute in jeder Fastengruppe.

Wie belastbar ist dieses Bild? Man muss zwei Dinge auseinanderhalten. Die Erklärung, es lägen feste Ablagerungen in Gefäßen und Bindegewebe, die sich beim Fasten herauslösen, ist so nicht haltbar; die Schulmedizin kennt den Begriff der Schlacke nicht, und die Entgiftung besorgen Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut an jedem einzelnen Tag, gefastet oder nicht. Die Beobachtung dahinter ist dagegen alt und richtig. Der Körper räumt im Verzicht auf, erneuert sich und kommt danach frischer heraus. Wer im vorletzten Jahrhundert dafür einen Namen suchte, konnte nur beschreiben, was er sah, denn die Mittel, um in eine Zelle hineinzuschauen, gab es noch nicht. Entschlackung war insofern der Versuch, ein reales Geschehen zu benennen, dessen Mechanismus noch unbekannt war. Wie wenig sich hinter dem Versprechen verbirgt, zeigt sich, sobald jemand damit Geld verdienen will. Wer für ein Produkt mit Entgiftung (Detox) wirbt, muss die Wirkung belegen, und das gelingt niemandem.¹²

Genau an dieser Stelle ist die Autophagie interessant, von der im Abschnitt zuvor die Rede war. Sie beschreibt, was Otto Buchinger und seine Zeitgenossen nur von außen sehen konnten, nämlich dass der Körper beim Fasten Altes abbaut und wiederverwertet. Der Ort des Geschehens ist allerdings ein anderer, als sie vermuteten. Es sind nicht Ablagerungen im Gewebe, die herausgelöst werden, sondern es ist das Innere der Zellen, in dem aufgeräumt wird. Insofern ist Entschlackung das ältere Wort für einen Vorgang, den man erst benennen konnte, als die Werkzeuge dafür da waren.

Ich halte diesen Gedanken für tragfähiger, als er zunächst klingt, und zwar über die Autophagie hinaus. Die Fastentradition hat über Jahrhunderte Beobachtungen gesammelt, für die es lange keine Erklärung gab, dass sich die Sinne schärfen, dass Entzündungen zurückgehen, dass der Blutdruck sinkt, dass sich die Stimmung hebt. Für einiges davon liegen inzwischen belastbare Belege vor, für anderes noch

¹² Zur Rechtslage: Bundesgerichtshof, Beschluss vom 29. März 2017, Aktenzeichen I ZR 71/16, sowie Urteil vom 6. Dezember 2017, Aktenzeichen I ZR 167/16. Danach ist Detox bei Lebensmitteln eine gesundheitsbezogene Angabe, die belegt sein müsste.

nicht. Es spricht einiges dafür, dass die Forschung auch für weitere dieser alten Beobachtungen mit der Zeit die Mechanismen findet. Was man dabei nicht tun sollte, ist, die Reihenfolge umzudrehen und aus einer noch unbelegten Beobachtung schon eine Erklärung zu machen. Die Beobachtung darf stehen bleiben, auch ohne Mechanismus; sie sollte nur als Beobachtung kenntlich sein.

Was sich dagegen tatsächlich messen lässt, ist eindrucksvoll genug. Beim Abbau von Eiweiß entsteht Harnsäure, und beim Fasten steigt ihr Spiegel im Blut regelmäßig an, weil die Ketonkörper der Niere buchstäblich den Vortritt nehmen und die Harnsäure langsamer ausgeschieden wird.¹³ Genau darin liegt der Grund für die eiserne Regel, täglich mindestens drei Liter zu trinken, in Form von Wasser, Kräutertee und etwas Saft, und ebenso der Grund, warum Menschen mit Gicht vor einer Fastenwoche unbedingt den Rat eines idealerweise fastenkundigen Arztes brauchen. Wer zu wenig trinkt, erkennt das oft an dunklem, streng riechendem Urin. Beim Abpuffern der sauren Stoffwechselprodukte helfen daneben einfache Hausmittel wie Heilerde, ein basisches Mineralpulver oder eine Prise Natron; wie man sie sinnvoll einsetzt, beschreibe ich im praktischen Teil dieses Buches.

An der Reinigung des Körpers sind mehrere Organe beteiligt, und man merkt ihnen die Arbeit an. Die Leber ist das zentrale Organ des Fastenstoffwechsels, denn sie baut die Fette zu Ketonkörpern um; man unterstützt sie durch Ruhepausen und den bewährten Leberwickel. Dabei ist die Körperhaltung nicht gleichgültig, denn im Liegen wird die Leber deutlich besser durchblutet als im Sitzen oder Stehen. Genau deshalb rate ich dazu, sich auch unterwegs bei der langen Rast flach hinzulegen, statt nur auf einem Stein zu sitzen. Ein zusammengefalteter Plastiksack im Rucksack genügt dafür und wiegt nichts; er hält zugleich die Bodenfeuchtigkeit ab und verringert die Gefahr, sich beim Liegen im Gras eine Zecke einzufangen. Die Nieren scheiden die gelösten Stoffe über den Urin aus. Der Darm wird zu Beginn gereinigt und danach durch das Fasten entlastet. Über die Lunge und die Haut verlässt ebenfalls manches den Körper, was sich in verändertem Atem und stärkerem Schwitzen zeigen kann. Und schließlich die Zunge. Ein dicker Belag und ein manchmal unangenehmer Mundgeschmack in den ersten Tagen sind kein Grund zur Sorge, sondern ein sichtbares Zeichen, dass die Ausscheidung in vollem Gange ist. Erfahrene Fastenbegleiter achten dabei auf die Farbe, denn er bleibt selten gleich. Im Lauf der Woche wechselt er, von weiß

¹³ Der Mechanismus ist seit den sechziger Jahren beschrieben: Ketonkörper und Harnsäure konkurrieren um dieselbe tubuläre Sekretionsstelle der Niere. Siehe die Arbeiten zu Harnsäureausscheidung und Ketose in Metabolism, 1965, sowie zur renalen Harnsäureausscheidung im verlängerten Fasten, Metabolism, 1976.

über gelblich bis bräunlich, und wird gegen Ende wieder heller. In der Fastentradition liest man daraus unterschiedliche Ausscheidungsstoffe ab. Belegt ist diese Zuordnung nicht, und ich gebe sie als das weiter, was sie ist: eine über Jahrzehnte gesammelte Beobachtung. Dass der Belag sich verändert und gegen Ende der Woche verschwindet, können Sie dagegen selbst nachprüfen.



Gleich mehrere Organe arbeiten beim Fasten an der Reinigung des Körpers

Wobei das Fasten helfen kann, und wo die Grenze liegt

Eine Frage, die sich häufig stellt, ist die, gegen welche Krankheiten das Fasten denn nun helfe. Die ehrliche Antwort besteht aus zwei Teilen. Für einige Beschwerdebilder gibt es gute Belege, für andere nur Erfahrungswissen, und bei einigen ist Fasten sogar riskant. Wer das nicht auseinanderhält, macht aus einer wirksamen Methode ein Wundermittel, und damit ist niemandem gedient.

Am besten belegt ist die Wirkung auf den Blutdruck. Das deckt sich mit dem, was ich in jeder Woche beobachte. Bei fast allen Teilnehmern, die mit erhöhten Werten anreisen, sinkt der Blutdruck im Verlauf der Fastentage deutlich. Deshalb sollten Fastende, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, ihren Blutdruck täglich kontrollieren. Ebenfalls gut untersucht sind das metabolische Syndrom und die Zuckerkrankheit vom Typ 2, wo Fasten die Insulinempfindlichkeit verbessert und Blutwerte günstig verändert.¹⁴ Bei der rheumatoiden Arthritis liegen

¹⁴ Zur Studienlage bei Bluthochdruck, metabolischem Syndrom, Typ-2-Diabetes und rheumatoider Arthritis geben die Arbeiten und Übersichten von Andreas Michalsen, Charité und Immanuel Krankenhaus Berlin, einen Überblick.

Untersuchungen vor, die während und kurz nach dem Fasten weniger geschwollene und schmerzende Gelenke zeigen; die Wirkung hält allerdings vor allem dann an, wenn danach die Ernährung umgestellt wird.¹⁵ Fasten ersetzt in all diesen Fällen keine Behandlung, aber es kann sie sinnvoll ergänzen.

Bei der Gicht ist die Sache zweischneidig, und sie verdient eine genauere Betrachtung, als sie in den meisten Fastenbüchern bekommt. Richtig ist, dass während der Fastenwoche der Harnsäurespiegel im Blut steigt und ein akuter Gichtanfall möglich wird. Das liegt an zwei Vorgängen, die zusammenkommen. Zum einen fällt beim Abbau von Zellen und Eiweißen vermehrt Harnsäure an, sie wird also stärker in Umlauf gebracht als sonst. Zum anderen kommt die Niere mit dem Ausscheiden nicht nach, weil die Ketonkörper ihr dabei den Vortritt nehmen. Man kann darin durchaus ein Zeichen dafür sehen, dass etwas in Bewegung geraten ist; angenehm ist es deswegen nicht, und ein Anfall kann Gelenke schädigen. Entscheidend ist deshalb, was man dagegen tut, und die Antwort ist einfach. Trinken, und zwar konsequent drei bis vier Liter am Tag. Entwässernde Medikamente sind in dieser Woche das genaue Gegenteil dessen, was der Körper braucht; wer solche Mittel dauerhaft einnimmt, klärt das vorher unbedingt mit seinem Arzt.¹⁶ Wer Gicht hat, gehört vor jeder Fastenwoche zum Arzt, trinkt konsequent seine drei bis vier Liter und fastet besser nicht streng. Auf lange Sicht kann eine dauerhafte Ernährungsumstellung den Harnsäurespiegel senken; das ist aber die Wirkung der Umstellung und nicht die der Fastenwoche.

Was das Fasten mit der Stimmung macht: eine sowjetische Spur

Dass sich beim Fasten die Stimmung hebt, weiß jede Fastengruppe. Dass daraus einmal ein psychiatrisches Behandlungsverfahren wurde, wissen die wenigsten, denn die Arbeiten dazu erschienen nur auf Russisch und blieben im Westen fast unbemerkt.

Ihr Urheber war Juri Sergejewitsch Nikolajew, Psychiater am Moskauer Institut für Psychiatrie. Er begann Ende der vierziger Jahre, Patienten mit chronischen seelischen Erkrankungen fasten zu lassen, und baute daraus über Jahrzehnte eine eigene Station mit achtzig Betten auf. Das Verfahren hieß Entlastungs- und Diättherapie. Es bestand aus fünfundzwanzig bis dreißig Tagen ohne jede

¹⁵ Zum Weiterlesen: Andreas Michalsen, Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben, Insel Verlag, Berlin 2019. Der Berliner Naturheilkundler ordnet darin Heilfasten, Intervallfasten und Scheinfasten ein und beschreibt, bei welchen Erkrankungen welche Form sich bewährt hat. Für Fastenwandleiter das derzeit brauchbarste Übersichtswerk in deutscher Sprache.

¹⁶ Ketonkörper vermindern die Harnsäureausscheidung über die Niere, wodurch der Harnsäurespiegel im Blut steigt; entwässernde Mittel verstärken diesen Effekt.

Nahrung, mit mindestens einem Liter Wasser täglich, dazu drei Stunden Gehen an der frischen Luft, Bäder, Massagen und tägliche Darmspülungen. Wer die Aufzählung liest, erkennt eine Fastenwanderwoche wieder, nur länger und in der Klinik.¹⁷

Nikolajew beschrieb dabei einen Wendepunkt, den er die azidotische Krise nannte, meist um den siebten Tag. Nach Tagen der Niedergeschlagenheit hellte sich die Stimmung auf, der Zungenbelag verschwand, der Acetongeruch ließ nach, und die Beschwerden gingen zurück. Er hat damit, ohne den Begriff zu kennen, den Eintritt in die Ketose beschrieben, dieselbe Umstellung, die unsere Teilnehmer am dritten Tag erleben.

Die Zahlen, die dabei zusammenkamen, sind beeindruckend und mit Vorsicht zu lesen. Bis Anfang der siebziger Jahre hatte Nikolajew zwischen sechs- und siebentausend Patienten behandelt, ohne einen einzigen Todesfall. Er berichtete von deutlicher Besserung bei siebenzig Prozent, und von den Nachuntersuchten waren nach sechs Jahren noch siebenundvierzig Prozent stabil. Ein amerikanischer Psychiater, Allan Cott, reiste 1970 nach Moskau, sah sich die Station an und versuchte das Verfahren anschließend in New York an fünfunddreißig Patienten.

Drei Einwände muss man kennen, bevor man diese Zahlen weiterträgt. Es gab keine Kontrollgruppe und keine Zufallszuteilung; verglichen wurde jeweils mit dem Zustand vorher. Die Behandlung fand offen statt, Patient und Arzt wussten, woran sie waren. Und der schwerste Einwand betrifft die Diagnose. Ein großer Teil der Behandelten galt als schleichend schizophran, eine Kategorie, die der sowjetische Psychiater Andrei Sneschnewski geprägt hatte und die außerhalb des Ostblocks nie anerkannt wurde. Sie war so weit gefasst, dass sie auch gegen Regimekritiker eingesetzt werden konnte. Viele dieser Menschen hätte ein westlicher Arzt nicht als schizophran bezeichnet.¹⁸

Was bleibt, ist trotzdem nicht nichts. Die Beobachtung selbst, dass sich Stimmung und Antrieb im Fasten heben, ist inzwischen sauberer erhoben. In der bislang größten Fastenstudie mit 1422 Teilnehmern in der Buchinger Klinik am Bodensee verbesserte sich das seelische Befinden deutlich, und zwar über alle Altersgruppen

¹⁷ Die ausführlichste westliche Darstellung stammt von einem Augenzeugen: Allan Cott, *Controlled Fasting Treatment for Schizophrenia*, in: *Orthomolecular Psychiatry* 3 (1974), Nr. 4, S. 301–311. Cott hospitierte 1970 bei Nikolajew in Moskau. Das Verfahren ist auch Thema der Dokumentation „Fasten und Heilen. Altes Wissen und neueste Forschung“ von Sylvie Gilman und Thierry de Lestrade, Arte 2011.

¹⁸ Die schleichende Schizophrenie geht auf Andrei Sneschnewski und die sechziger Jahre zurück. Sie wurde außerhalb des Ostblocks nie anerkannt, von der Weltgesundheitsorganisation nicht übernommen und gilt als Beispiel des politischen Missbrauchs der Psychiatrie in der Sowjetunion.

hinweg. Die sowjetischen Arbeiten sind damit kein Beweis, aber ein früher, hartnäckiger Hinweis auf etwas, das heute besser gemessen wird.

Eine Grenze gehört unmissverständlich dazu. Fasten ist keine Behandlung seelischer Erkrankungen. Wer sich in einer akuten psychischen Krise befindet, gehört nicht in eine Fastenwandergruppe; das steht so im vierten Kapitel und gilt ohne Ausnahme. Was das Fasten kann, ist bescheidener und trotzdem viel wert. Es hebt bei gesunden Menschen die Stimmung und macht den Kopf klar.

Zum Thema Krebs, das regelmäßig aufkommt. Die Arbeitsgruppe um Valter Longo hat gezeigt, dass gesunde Zellen bei Nährstoffmangel in einen Schutz- und Reparaturzustand umschalten, während Krebszellen das wegen ihrer veränderten Wachstumssignale nicht können; sie bleiben auf Zucker angewiesen (den es beim Fasten ja nicht gibt) und reagieren dadurch empfindlicher auf eine Chemotherapie. Die Forschung nennt das differentielle Stressresistenz, und sie ist ein faszinierender Befund.¹⁹ Man muss aber genau sagen, was daraus folgt und was nicht. Untersucht wird das Fasten dort als Begleitung einer Chemotherapie, unter ärztlicher Aufsicht, mit dem Ziel, die Nebenwirkungen zu mildern und die Behandlung wirksamer zu machen. Fasten ist keine Krebstherapie, und es ersetzt keine. Für dieses Buch gilt deshalb unverändert, was im vierten Kapitel steht: Wer in einer akuten Krebsbehandlung steht, gehört nicht in eine Fastenwandergruppe, sondern in ärztliche Obhut. Wer die Möglichkeiten des Fastens im Rahmen seiner Behandlung prüfen möchte, bespricht das mit seinen Onkologen.

Das Mikrobiom: die Mitbewohner im Darm

Ein Thema, das in den älteren Fastenbüchern noch gar nicht vorkommt, hat sich in den letzten zwanzig Jahren zu einem der spannendsten der ganzen Ernährungsforschung entwickelt: das Mikrobiom. Gemeint ist die Gemeinschaft von Billionen Bakterien, die vor allem im Dickdarm leben. Lange hieß es, sie brächten ein bis zwei Kilogramm auf die Waage; nach der bislang sorgfältigsten Hochrechnung sind es eher zweihundert Gramm.²⁰ Gering ist ihr Einfluss deswegen nicht, denn ihre Zahl liegt in derselben Größenordnung wie die unserer eigenen Körperzellen, und sie sind alles andere als bloße Untermieter. Sie zerlegen

¹⁹ Grundlegend: Lee, Raffaghello, Longo u. a., Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy, *Science Translational Medicine*, 2012. Zur klinischen Prüfung als Begleitung einer Chemotherapie unter anderem die randomisierte DIRECT-Studie, *Nature Communications*, 2020.

²⁰ Ron Sender, Shai Fuchs und Ron Milo, Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body, in: *PLoS Biology* 14 (2016), Nr. 8, e1002533. Die Autoren kommen auf rund 3,8 Billionen Bakterien mit etwa 0,2 Kilogramm Feuchtmasse und korrigieren damit sowohl die alte Gewichtsangabe als auch das oft zitierte Verhältnis von zehn Bakterien auf eine Körperzelle.

Ballaststoffe, die wir selbst nicht verdauen können, und stellen dabei kurzkettige Fettsäuren her, von denen sich unsere Darmschleimhaut ernährt. Sie bilden Vitamine. Sie halten Krankheitserreger in Schach. Und sie stehen in ständigem Austausch mit dem Immunsystem, von dem ein großer Teil unmittelbar an der Darmwand sitzt.

Zweihundert Gramm klingen nach wenig, und trotzdem führt die Frage, was diese Mitbewohner mit uns anstellen, weiter, als man zunächst denkt. Der Darm ist über den Vagusnerv direkt mit dem Gehirn verbunden, und im Tierversuch lässt sich zeigen, dass die Darmflora das Verhalten verändert. Mäuse, die keimfrei aufgezogen wurden, also ganz ohne Darmbakterien, entwickeln eine übersteigerte Stressreaktion; besiedelt man sie früh genug nachträglich, normalisiert sich das wieder. Noch eindrücklicher ist ein Versuch, bei dem zwei Mäusestämme mit deutlich verschiedenem Temperament ihre Darmflora tauschten, ein scheuer und ein draufgängerischer. Mit der Flora wanderte das Verhalten mit. Die mutigen Tiere wurden zurückhaltend, die scheuen wagemutiger. Und dass die Nachricht tatsächlich über den Vagusnerv läuft, zeigte ein dritter Versuch, in dem ein bestimmter Milchsäurebakterienstamm das Angstverhalten senkte, der Effekt aber vollständig verschwand, sobald man diesen Nerv durchtrennte.²¹

So eindrücklich diese Versuche sind, so vorsichtig muss man beim Übertragen sein, und ich sage das ausdrücklich, weil in populären Darstellungen gern das Gegenteil geschieht. Beim Menschen ist die Beweislage bisher dünn. Ausgerechnet jener Bakterienstamm, der bei den Mäusen so schön wirkte, zeigte bei gesunden Menschen keinerlei Wirkung auf Stimmung, Angst, Schlaf oder Stresshormone. Studien mit Probiotika finden allenfalls kleine und uneinheitliche Effekte, bei kurzen Laufzeiten und wenigen Teilnehmern. Dass der Darm mit dem Kopf spricht, gilt als gesichert; was er genau sagt und wie laut, wissen wir noch nicht.

Eine Behauptung möchte ich bei dieser Gelegenheit geraderücken, weil sie in fast jedem populären Buch steht und auch in meinen eigenen älteren Unterlagen stand. Neunzig Prozent des Serotonins entstünden im Darm, also mache der Darm glücklich. Der erste Teil stimmt, der Schluss nicht. Serotonin aus dem Darm

²¹ Zu den Tierversuchen: Sudo u. a., *Journal of Physiology*, 2004, zur Stressreaktion keimfreier Mäuse; Bercik u. a., *Gastroenterology*, 2011, zum Verhaltenstransfer zwischen zwei Mäusestämmen; Bravo u. a., *PNAS*, 2011, zur Rolle des Vagusnervs. Zur ernüchternden Übertragung auf den Menschen siehe die Übersichten zu sogenannten Psychobiotika. Wie weit die Verhaltenssteuerung durch Kleinstlebewesen im Extremfall gehen kann, zeigen im Übrigen Parasiten: Der Pilz *Ophiocordyceps unilateralis* etwa bringt befallene Ameisen dazu, sich an einer Blattrippe festzubeißen, dann entwickelt er in ihr Sporen, die sich dann auf weitere Ameisen ausbreiten. Der heimische Kleine Leberegel treibt Ameisen auf Grashalme, damit ein Schaf sie mitfrisst, weil er sich nur in Schafen vermehren kann. Kleinstlebewesen können also starken Einfluss auf größere Lebewesen ausüben und ihr Verhalten entsprechend ihrer Bedürfnisse beeinflussen.

überwindet die Blut-Hirn-Schranke nicht; es steuert dort vor allem die Darmbewegung. Wenn der Darm die Stimmung beeinflusst, dann über andere Wege, über den Vagusnerv, über kurzkettige Fettsäuren und über das Immunsystem. Das macht die Sache nicht weniger spannend, aber es macht sie richtig.

Besonders interessant ist, wie schnell sich diese Gemeinschaft verändert. Die Zusammensetzung des Mikrobioms reagiert innerhalb weniger Tage auf das, was wir essen. Wer sich überwiegend von Zucker, Weißmehl und Fertigprodukten ernährt, züchtet andere Bakterien heran als jemand, der viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn isst. Beim Fasten verändert sich das Bild noch einmal grundlegend, denn plötzlich kommt von außen fast nichts mehr an. Manche Arten gehen zurück, andere kommen besser zurecht, und die Zusammensetzung verschiebt sich spürbar.

Genau daraus folgt der wichtigste praktische Schluss dieses Abschnitts, und er betrifft nicht die Fastentage, sondern die Zeit danach. Nach einer Fastenwoche wird die Darmflora neu aufgebaut. Was Sie in den Aufbautagen essen, entscheidet mit darüber, welche Bakterien sich dabei durchsetzen. Es ist ein Zeitfenster, in dem eine Ernährungsumstellung besonders gut greift, und es ist der Grund, warum ich in den Aufbautagen so nachdrücklich zu Ballaststoffen rate und von tierischen Produkten und Fertigware abrate. Was wir essen, füttert nicht nur uns.

Ein zweiter Punkt gehört der Fairness halber dazu, weil er die klassische Fastenlehre berührt. Es gibt inzwischen Stimmen aus der Mikrobiomforschung, die der gründlichen Darmreinigung mit Glaubersalz kritisch gegenüberstehen, weil sie eben nicht nur den Darminhalt ausschwemmt, sondern auch einen Teil der Bakterien. Ob und wie stark das ins Gewicht fällt, ist nicht abschließend geklärt; die Darmflora erholt sich erfahrungsgemäß wieder. Es ist aber ein weiteres Argument dafür, die sanften Wege der Darmentleerung zu bevorzugen, zu denen ich ohnehin rate.²²

Vom Wasser

Kein Rat wird auf einer Fastenwoche so oft wiederholt wie der, viel zu trinken. Deshalb hier die Begründung gesammelt.

²² Diese Position vertritt Michaela Axt-Gadermann in dem oben genannten Fasten-Code. Die Ernährungs- und Sportmedizinerin verzichtet in ihrem Konzept ganz auf die Darmreinigung und setzt stattdessen auf Ballaststoffe und Öle. Man muss ihr nicht in allem folgen, sollte ihre Einwände aber kennen.

Wasser ist beim Fasten aus vier Gründen wichtig. Erstens gehen die im Fett gelösten und die beim Eiweißabbau entstehenden Stoffe über die Niere hinaus, und die Niere braucht Flüssigkeit, um sie zu verdünnen und auszuscheiden. Zweitens steigt, wie beschrieben, der Harnsäurespiegel; ausreichendes Trinken hält ihn in Grenzen. Drittens verliert der Körper zu Beginn viel Wasser, weil er es zusammen mit den Zuckerspeichern abgibt, und beim Wandern kommt der Schweiß dazu. Und viertens gehen Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche in der Fastenwoche weit häufiger auf zu wenig Trinken zurück als auf das Fasten selbst.

Wie viel es sein soll, hängt vom Menschen und vom Tag ab; drei Liter sind ein Richtwert, kein Gesetz. Der wichtigste Faktor ist das Körpergewicht, und der Unterschied fällt größer aus, als die Faustregel vermuten lässt. Ein Mensch von fünfzig Kilogramm und einer von hundert haben nicht denselben Bedarf, sondern der schwerere braucht ungefähr das Doppelte. Wer mit Zahlen arbeiten möchte, rechnet mit etwa dreißig bis vierzig Millilitern je Kilogramm Körpergewicht, und das ist der Wert für einen ruhigen Tag; beim Wandern und bei Hitze kommt einiges dazu. Den verlässlichsten Maßstab haben Sie mehrmals täglich vor sich. Der Urin sollte hell und nahezu klar sein. Ist er dunkel und riecht streng, fehlt Flüssigkeit. Bei sehr großer Hitze oder langen Etappen dürfen es auch vier Liter sein.

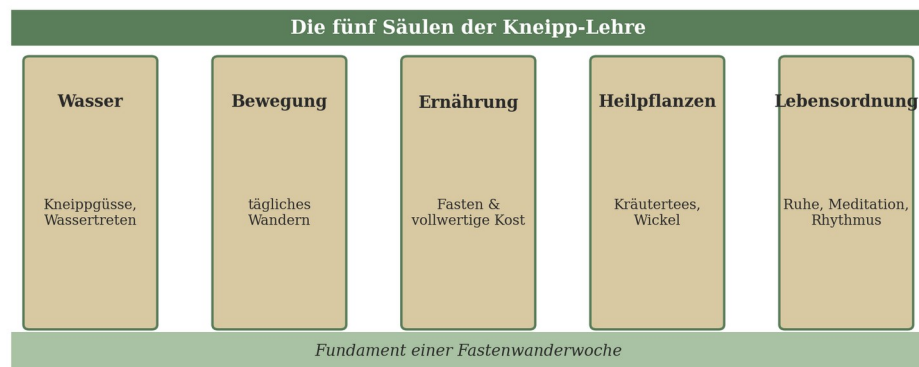
Auch zu viel Trinken ist möglich. Wer über Stunden literweise reines Wasser in sich hineinschüttet und dabei keine Mineralstoffe zuführt, kann den Natriumspiegel im Blut gefährlich verdünnen. Das ist selten, aber es kommt vor, und es ist einer der Gründe, warum beim strengen Wasserfasten der Salzausgleich zum Sicherheitskonzept gehört. Trinken Sie reichlich, aber verteilt über den Tag, und nicht in großen Mengen auf einmal.

Milde Reize: was das Fasten mit Kneipp verbindet

Eine verwandte Tradition gehört auf vielen Fastenwanderwochen praktisch dazu: die Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp. Sie ruht auf fünf Säulen, der Wassertherapie, der Bewegung, der Ernährung, der Pflanzenheilkunde und der Ordnung des Lebens, und wer genau hinsieht, erkennt darin das Programm einer Fastenwanderwoche wieder. Das Wirkprinzip dahinter ist das Reizreaktionsprinzip, das die beiden Greifswalder Mediziner Rudolf Arndt und Hugo Schulz um 1899 in eine eingängige Regel fassten. Schwache Reize entfachen die Lebenstätigkeit, mittelstarke fördern sie, starke hemmen sie, und stärkste

heben sie auf. Als allgemeingültiges Gesetz hat diese Regel der Prüfung nicht standgehalten und ist in der Pharmakologie längst durch den genauer gefassten Begriff der Hormesis ersetzt worden; als Merksatz für die richtige Dosierung eines Reizes leistet sie aber bis heute gute Dienste.²³ Genau so wirkt auch das Fasten selbst. Es ist ein milder, wohldosierter Reiz, der den Körper nicht überfordert, sondern seine Selbstheilungskräfte weckt; die Forschung spricht von Hormesis. Deshalb gehören zu meinen Fastenwochen auch die kleinen Kneippschen Anwendungen, das Wassertreten an einer kalten Quelle unterwegs, der Wechsel von Sauna und kaltem Guss am Nachmittag, die Wärmflasche am Abend. Zwei Regeln gilt es dabei zu beachten: keine Kaltanwendung auf einen bereits ausgekühlten Körper, und wer eine Grunderkrankung hat, klärt auch solche Anwendungen vorher ärztlich ab.

Fastenwandern und die Lehre von Kneipp



Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre finden sich alle in einer Fastenwanderwoche wieder

Vom Gewicht und vom Wasser

Bei den Kilos hält sich ein Missverständnis hartnäckig. Wer in einer Fastenwoche mehrere Kilogramm verliert, hat nicht etwa so viel Fett verloren, das wäre gar nicht möglich. Ein großer Teil des anfänglichen Gewichtsverlusts ist Wasser. Der Körper speichert seine Zuckervorräte nämlich zusammen mit reichlich Wasser, und wenn er diese Speicher zu Beginn des Fastens leert, gibt er das gebundene Wasser mit ab. Genau deshalb füllt sich ein Teil des Gewichts nach dem Fastenbrechen auch wieder auf, sobald die Speicher neu gefüllt werden, und das

²³ Die Regel geht auf Rudolf Arndt und Hugo Schulz zurück, formuliert um 1899 an der Universität Greifswald. Zum heutigen Begriff der Hormesis: Edward J. Calabrese und Linda A. Baldwin, Hormesis: The Dose-Response Revolution, in: Annual Review of Pharmacology and Toxicology 43 (2003), S. 175–197.

ist kein Rückschlag, sondern völlig normal. Man kann es sich wie einen Ölwechsel vorstellen. Das lange eingelagerte Wasser verlässt den Körper, und danach füllt sich der Speicher mit frisch getrunkenem wieder auf. Das eigentliche Fett schmilzt langsamer und stetiger, und wie viel es am Ende ist, fällt von Mensch zu Mensch sehr verschieden aus. Das hat handfeste Gründe. Der Körper kann seine Fettspeicher nur mit einer begrenzten Geschwindigkeit anzapfen, und diese Geschwindigkeit hängt davon ab, wie groß die Speicher sind. Je mehr Fettgewebe jemand mitbringt, desto mehr Energie kann er daraus täglich bereitstellen.²⁴ Dazu kommt beim Fastenwandern die zweite Größe, der Verbrauch, und auch der steigt mit dem Körpergewicht, denn jedes Kilogramm muss den ganzen Tag mitgetragen und jeden Höhenmeter mit hinaufgehoben werden. Beide Faktoren wirken in dieselbe Richtung, und deshalb verliert ein schwerer Mensch auf derselben Wanderung deutlich mehr Fett am Tag als ein schlanker.

Dazu kommt der Grundumsatz, also das, was der Körper allein für Herzschlag, Atmung, Wärme und den Betrieb der Organe verbraucht, ganz ohne Bewegung. Er macht bei den meisten Menschen den größten Teil des Tagesverbrauchs aus und fällt sehr unterschiedlich aus. Am stärksten hängt er von der Muskelmasse ab, denn Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie, Fettgewebe kaum. Daraus erklärt sich das meiste andere von selbst. Männer haben im Schnitt einen höheren Grundumsatz als Frauen, weil sie im Schnitt mehr Muskelmasse und eine größere Körperoberfläche haben, und der Grundumsatz sinkt mit den Jahren vor allem deshalb, weil die Muskelmasse abnimmt, wenn man nichts dagegen tut. Dazu kommen die Schilddrüse, die den Stoffwechsel insgesamt hoch- oder herunterregelt, sowie die Veranlagung, gegen die man wenig ausrichten kann.

Bei mir selbst ließ sich das gut beobachten. Im Sommer 2013 fastete ich insgesamt fast neun Wochen und begann mit 110 Kilogramm; bis zum September waren fünfundzwanzig Kilogramm weg. Auf die Tage gerechnet sind das rund vierhundert Gramm, doch das ist die Zahl der Waage und nicht die des Fettgewebes. Rechnet man den Verbrauch nach, kommen bei diesem Gewicht und fünf Stunden Gehen am Tag etwa dreihundert Gramm Fett heraus; der Rest war Wasser aus den geleerten Zuckerspeichern und der Inhalt des Darms. Heute, bei Normalgewicht und auf denselben Etappen, läge ich deutlich darunter, denn die

²⁴ Zur physiologischen Obergrenze: Seymour S. Alpert, A limit on the energy transfer rate from the human fat store in hypophagia, *Journal of Theoretical Biology*, 2005.

Geschwindigkeit hängt an der Größe der Speicher. Ich habe damals nichts besser gemacht als heute. Ich hatte nur mehr davon.

Für die Praxis folgen daraus zwei Dinge. Erstens ist es normal und kein Anlass zur Enttäuschung, wenn in einer Gruppe der eine deutlich mehr verliert als die andere; wer mit mehr Reserven anreist, gibt in derselben Woche mehr ab. Zweitens wird die Abnahme mit jeder weiteren Fastenwoche etwas kleiner, weil man ja jedes Mal von einem niedrigeren Gewicht startet. Das ist kein nachlassender Erfolg, sondern der Beweis, dass die vorherigen Wochen gewirkt haben. Und was in einer Woche wirklich an Fett verschwindet, bleibt auch weg, sofern man danach nicht in die alten Gewohnheiten zurückfällt.

Was Übergewicht im Körper anrichtet

Wenn ich in der Vorstellungsrunde nach den Gründen frage, steht das Abnehmen fast immer dabei. Meist wird es beiläufig gesagt, mit einem Schulterzucken und einem Blick nach unten. Es geht um mehr als um eine Hose, die wieder passt.

Zunächst die Größenordnung. Nach den Erhebungen des Statistischen Bundesamtes haben in Deutschland gut fünfunddreißig Prozent der Erwachsenen einen Körpermassenindex zwischen fünfundzwanzig und dreißig, weitere knapp achtzehn Prozent liegen darüber und gelten damit als adipös. Zusammen sind das mehr als die Hälfte der Bevölkerung, und der Durchschnittswert liegt mit 26,2 selbst schon oberhalb des Normalbereichs. Übergewicht ist in diesem Land nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall geworden, und genau das macht es so schwer, es als Problem zu erkennen.²⁵

Der Körpermassenindex verdient dabei Skepsis. Er setzt das Gewicht ins Verhältnis zum Quadrat der Körpergröße und weiß nichts darüber, woraus dieses Gewicht besteht. Ein muskulöser Handwerker kann rechnerisch übergewichtig sein und kerngesund; ein schlanker Mensch mit wenig Muskeln und einem gut gefüllten Bauch kann im Normalbereich liegen und trotzdem gefährdet sein. Aussagekräftiger als die Waage ist deshalb das Maßband. Ab vierundneunzig Zentimetern Bauchumfang beim Mann und achtzig bei der Frau beginnt das erhöhte Risiko, ab hundertzwei beziehungsweise achtundachtzig Zentimetern wird es deutlich.²⁶

²⁵ Statistisches Bundesamt: Körpermaße der Bevölkerung ab 18 Jahren nach Altersgruppen, Erstergebnisse des Mikrozensus 2025, Stand 21. April 2026.

²⁶ Schwellenwerte nach den Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation zum Taillenumfang; sie gelten für europäische Bevölkerungen und liegen für ostasiatische niedriger.

Der Grund dafür liegt darin, dass es zwei sehr verschiedene Fettdepots gibt. Das Unterhautfett an Hüften und Oberschenkeln ist im Wesentlichen ein Vorratsspeicher und verhält sich ruhig. Das Bauchfett dagegen, das sich zwischen den Organen einlagert, ist ein aktives Gewebe. Es gibt Botenstoffe ab, greift in den Zuckerstoffwechsel ein und hält den Körper in einem Zustand stiller, dauerhafter Entzündung, die man nicht spürt und die im Blut trotzdem messbar ist. Wer wissen will, was in seinem Bauch vorgeht, misst also besser den Umfang, als sich zu wiegen.

Was daraus mit den Jahren entsteht, ist eine lange Reihe. Am Anfang steht meist die Insulinresistenz. Die Zellen reagieren träger auf das Insulin, die Bauchspeicheldrüse gleicht das durch mehr Insulin aus, und irgendwann schafft sie es nicht mehr. So entsteht der Typ-2-Diabetes, und mit ihm die Schäden an Augen, Nieren und Nerven. Der Blutdruck steigt, weil mehr Gewebe mit Blut versorgt werden will. Die Leber verfettet, oft schon bei Menschen, die keinen Tropfen Alkohol trinken, und aus dieser Fettleber kann eine Entzündung und im schlimmsten Fall eine Vernarbung werden. Die Gefäße verkalken schneller, was Herzinfarkt und Schlaganfall wahrscheinlicher macht. Die Knie und die Hüften tragen jahrzehntelang zu viel und danken es mit Arthrose. Im Liegen fällt die Atmung schwerer, und aus dem Schnarchen wird eine Schlafapnoe, die den Schlaf zerstückelt und tagsüber müde macht. Gallensteine bilden sich häufiger, und auch die Gicht gehört in diese Reihe.

Am wenigsten bekannt ist der Zusammenhang mit Krebs. Eine Arbeitsgruppe der Internationalen Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation hat die Studienlage gesichtet und kam auf dreizehn Krebsarten, für die der Zusammenhang mit überschüssigem Körperfett hinreichend belegt ist, darunter Darm-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Speiseröhrenkrebs sowie Gebärmutter- und Brustkrebs nach den Wechseljahren.²⁷ Das ist keine Panikmache, sondern die nüchterne Auswertung von Hunderten von Untersuchungen.

In Zahlen für die Lebenserwartung sieht das so aus. Eine Auswertung von 239 Langzeitstudien mit über zehn Millionen Menschen, bei der Raucher und bereits Erkrankte herausgerechnet wurden, fand für Übergewichtige eine um etwa elf

²⁷ Béatrice Lauby-Secretan u. a.: Body Fatness and Cancer. Viewpoint of the IARC Working Group. New England Journal of Medicine 375 (2016), S. 794–798.

Prozent, für Adipöse eine um gut vierzig Prozent erhöhte Sterblichkeit gegenüber Normalgewichtigen. Je höher der Wert, desto steiler die Kurve.²⁸

Die andere Seite gehört genauso dazu. Eine Fastenwoche löst dieses Problem nicht. Wer mit dreißig Kilo Übergewicht anreist und mit fünf weniger abreist, hat einen guten Anfang gemacht und mehr nicht. Ohne eine dauerhafte Änderung sind die fünf Kilo in wenigen Monaten wieder da, und bei manchen kommt noch etwas obendrauf. Was das Fasten leisten kann, ist etwas anderes und in meinen Augen Wertvolleres. Es unterbricht die Gewohnheit. Es zeigt dem Körper und dem Kopf, dass es auch ohne den ständigen Nachschub geht. Es macht den Geschmack wieder empfindlich, sodass ein Apfel nach einer Woche schmeckt wie lange nicht. Und es verschafft einen Zeitpunkt, an dem ein Neuanfang leichter fällt als an einem beliebigen Dienstag. Was daraus wird, entscheidet sich nicht in der Fastenwoche, sondern in den Wochen danach.

Ich moralisiere in meinen Gruppen nicht. Wer übergewichtig ist, weiß es. Er hat es meist oft genug gehört, von Ärzten, von Verwandten, von Fremden im Schwimmbad. Was diese Menschen nicht brauchen, ist ein weiterer Mahner. Was sie brauchen, ist eine Woche, in der ihr Körper sich wieder gut anfühlt, in der sie fünfzehn Kilometer gehen und feststellen, dass sie es können. Diese Erfahrung trägt weiter als jede Statistik, auch als die auf dieser Seite.

Das Paradox der Leistungsfähigkeit

Eines der erstaunlichsten Phänomene des Fastens ist, dass die Leistungsfähigkeit dabei nicht einbricht, wie fast alle es erwarten, sondern erhalten bleibt und sich für die meisten sogar gesteigert anfühlt. Wer zum ersten Mal fastet, rechnet mit Schwäche und ist überrascht, wie kräftig er sich nach der Umstellung fühlt. Der Grund liegt im reibungslos arbeitenden Fettstoffwechsel, der eine sehr gleichmäßige Energieversorgung bietet, ohne die Schwankungen, die uns nach üppigen Mahlzeiten müde machen. Unter Fastenwanderleitern kursieren eindrucksvolle Berichte von mehrtägigen Touren über hunderte Kilometer, die Gruppen vollständig fastend zurückgelegt haben sollen. Belegt sind diese Erzählungen nicht, und ich gebe sie hier ausdrücklich als das weiter, was sie sind, nämlich als Erfahrungsberichte aus der Szene. Wer die Belastung allerdings maßlos übertreibt, also täglich viele Stunden marschiert und zusätzlich trainiert, spart am Ende nicht am Fett, sondern an der Substanz. Für unsere Etappen gilt das

²⁸ The Global BMI Mortality Collaboration: Body-mass index and all-cause mortality. Individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. The Lancet 388 (2016), S. 776–786.

nicht. Für unser Fastenwandern heißt das ganz praktisch, dass Tageswanderungen von mehreren Stunden mit bis zu 500 Höhenmetern für die allermeisten Teilnehmer nicht nur machbar, sondern werden als beglückend erlebt. Wichtig ist allein, dass jeder in seinem Tempo geht und auf seinen Körper hört, denn Fastenwandern ist kein Leistungssport.

Wer Zweifel hat, ob ein fastender Körper wirklich leistungsfähig sein kann, findet in der Natur reichlich Antwort. Zugvögel legen tausende Kilometer zurück, ohne unterwegs zu fressen; sie starten mit angelegten Fettreserven und verbrennen sie im Flug. Lachse wandern flussaufwärts bis zu ihren Laichplätzen und stellen dabei die Nahrungsaufnahme vollständig ein. Hirsche fressen während der Brunft über Wochen kaum etwas und vollbringen trotzdem ihre größten Kraftleistungen. Und die meisten Raubtiere leben ohnehin im Wechsel von Sättigung und langen Pausen. Für all diese Tiere ist der Nahrungsverzicht kein Ausnahmezustand, sondern ein eingebautes Programm, das genau dann anspringt, wenn Höchstleistung gefragt ist. Der menschliche Körper trägt dasselbe Programm in sich.

Die Sportmedizin zeichnet ein genaueres Bild als die Fastenliteratur. Für alles, was kurz und hart ist, für Sprints, Maximalkraft und Wettkampfbestleistungen, ist das Fasten der falsche Zeitpunkt. Ohne rasch verfügbaren Zucker fallen solche Leistungen messbar ab.²⁹ Die ruhige, gleichmäßige Ausdauerbelastung dagegen, also genau das, was wir beim Fastenwandern tun, bleibt weitgehend erhalten, weil der Fettstoffwechsel sie zuverlässig bedient. Was die Teilnehmer als Zuwachs erleben, ist deshalb weniger eine gesteigerte Maximalleistung als das Ausbleiben der Einbrüche, die sie aus dem Alltag kennen. Für die Praxis ändert das nichts, für die Erwartung schon. Eine Fastenwoche ist die beste Zeit für lange, ruhige Wege und die schlechteste für den persönlichen Rekord.

Zugleich schärfen sich, wie bereits erwähnt, die Sinne. Der Geschmack wird feiner, Gerüche werden intensiver, das Gehör wacher. Diese Sensibilisierung ist einer der schönsten Nebeneffekte des Fastens und ein Grund mehr, die Fastentage in der Natur zu verbringen, wo es für die neu erwachten Sinne so viel zu entdecken gibt. Eine letzte, wichtige Bemerkung: So gut sich die Vorgänge im Körper allgemein beschreiben lassen, so unterschiedlich erlebt sie jeder Einzelne. Der eine spürt kaum ein Tief, die andere kämpft am zweiten Tag mit Kopfschmerzen; der eine ist

²⁹ Zur Datenlage: Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes. A Systematic Review Including Meta-Analysis, *Nutrients* 12(5), 2020.

nach drei Tagen voller Energie, die andere braucht länger. Das ist völlig normal. Den eigenen Rhythmus zu finden und zu achten, gehört zu den wertvollsten Lektionen einer Fastenwoche. Bei aller Verschiedenheit gilt aber eine tröstliche Faustregel. Die allermeisten Menschen fühlen sich spätestens ab dem dritten Tag rundum wohl.

Kapitel 3: Fastenmethoden im Überblick

Wer sich mit dem Fasten beschäftigt, stößt bald auf eine verwirrende Vielfalt von Methoden und Namen. Das kann abschrecken, ist aber kein Grund zur Sorge, denn im Kern geht es bei allen um dasselbe, nämlich darum, dem Körper eine Pause vom gewohnten Essen zu gönnen und ihn zur inneren Ernährung zu bewegen. Sie unterscheiden sich vor allem darin, wie streng der Verzicht ausfällt und was in der Fastenzeit erlaubt ist. Ich stelle die wichtigsten Formen hier vor, damit Sie einordnen können, was Ihnen begegnet, und verstehen, warum sich für das Fastenwandern eine bestimmte Methode besonders bewährt hat.

Das Fasten nach Buchinger

Die im deutschsprachigen Raum bekannteste, am besten erforschte und für das Fastenwandern gebräuchlichste Form ist das Fasten nach Buchinger. In seinen Anfängen bestand die Fastenverpflegung nur aus Wasser und Kräutertees. Später kamen frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, eine warme Gemüsebrühe und bei Bedarf ein Löffel Honig hinzu. Anders als beim reinen Wasserfasten verzichtet man hier also nicht vollständig auf Nährstoffe, sondern führt dem Körper über den Tag verteilt eine kleine, flüssige Menge Kalorien zu, insgesamt höchstens etwa 300 Kilokalorien am Tag.

Diese winzige Menge reicht nicht aus, um den Fastenstoffwechsel zu unterbrechen, hat aber einen entscheidenden Vorteil. Sie puffert den Übergang in die Ketose ab, mildert das Fastentief und schont die körpereigenen Eiweiße, schützt also die Muskulatur. Zugleich liefern die Säfte und Brühen wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Verdauungstrakt wird dennoch weitgehend entlastet, sodass der Körper auch beim Buchinger-Fasten auf die Ernährung von innen umschaltet und die zelluläre Selbstreinigung, die Autophagie, in Gang kommt. Ein typischer Tag sieht so aus. Morgens Kräuter- und Fastentee, unterwegs auf der Wanderung ein kleiner Obstsaft am Vormittag und ein Gemüsesaft am Nachmittag, dazu reichlich reines Wasser und für den Notfall bei Unterzuckerung etwas Honig oder Dattelsirup, und abends in der Unterkunft die warme Gemüsebrühe als kulinarischer Höhepunkt des Tages.

Genau diese Milde macht das Buchinger-Fasten so alltagstauglich und zum idealen Einstieg, mild genug für die tägliche Bewegung und den wärmenden Komfort von Suppe und Saft, konsequent genug für die volle Fastenwirkung. Deshalb bildet es

die Grundlage der allermeisten geführten Fastenwanderwochen, auch meiner eigenen.

Das Wasserfasten

Die ursprünglichste, intensivste und konsequenteste Form des Fastens ist das reine Wasserfasten. Getrunken werden ausschließlich klares Wasser und ungesüßte Kräutertees, auf jede Kalorie wird verzichtet. Weil dem Körper überhaupt keine Kohlenhydrate mehr von außen zugeführt werden, schaltet er besonders schnell und vollständig auf die Ernährung von innen um. Die ganze Kraft, die sonst in die Verdauung fließt, steht nun den Selbstheilungskräften und dem Geist zur Verfügung.

Zwei Wirkungen treten dabei besonders hervor. Zum einen läuft die zelluläre Selbstreinigung, die Autophagie, hier besonders ungebremst ab, weil überhaupt keine Nährstoffe von außen kommen; die Zellen bauen beschädigte Bestandteile ab und verwerten sie wieder. Zum anderen kommt es zu einer tiefgreifenden Entlastung der Leber. Weil keine Kohlenhydrate nachkommen, greift der Körper zuerst die Fettreserven in den inneren Organen an und baut schon nach wenigen Tagen überschüssiges Leberfett ab, was viele als spürbaren Gewinn an Vitalität erleben. Nach einer kurzen Umstellungsphase, meist ab dem dritten Tag, verschwindet das Hungergefühl bei den allermeisten Menschen ganz, und es stellt sich eine tiefe, fast schwebende Klarheit und eine unerwartete emotionale Ruhe ein, die manche das Fasten-High oder die Fasten-Euphorie nennen.

Zugleich ist das Wasserfasten die anspruchsvollste Form und verlangt einen geschützten Rahmen, eine gute Begleitung und idealerweise bereits Fastenerfahrung. Ein wichtiger Punkt gehört unbedingt dazu. Wer streng fastet und dabei täglich wandert, scheidet vermehrt Mineralstoffe aus und bildet saure Stoffwechselprodukte. Ein sorgfältiger, individuell abgestimmter Ausgleich mit Salzen und basischen Mineralstoffen gehört deshalb zu einem sicheren Wasserfasten dazu und schützt vor Kreislaufschwäche und Muskelkrämpfen; er will fachkundig begleitet sein. Ich habe das Wasserfasten selbst zu schätzen gelernt und biete auf meinen Fastenwanderungen heute beide Wege an, das Buchinger-Fasten und das Wasserfasten. Jeder Teilnehmer spürt in sich hinein und entscheidet selbst, welche Methode ihn durch die Woche tragen soll, und ein harmonischer Wechsel vom strengeren auf den milderen Weg ist vor Ort jederzeit möglich.

Weitere Fastenformen: Saft, Basen und Schonkost

Das Saftfasten ist eng mit dem Buchinger-Fasten verwandt und setzt ganz auf frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, die Vitamine und Mineralstoffe liefern, ohne den Fastenstoffwechsel zu unterbrechen. Das Basenfasten geht einen anderen Weg. Statt vollständig auf feste Nahrung zu verzichten, gibt es hier eine basenbildende Reduktionskost aus rohem und gekochtem Gemüse und Obst, die einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt fördern soll. Streng genommen ist das kein Fasten im engeren Sinn, sondern eine milde Entlastungskost, die sich gut für den Einstieg oder für empfindliche Menschen eignet.

Beim Fasten nach F. X. Mayr, auch Semmelfasten genannt, geht es weniger um radikalen Verzicht als um die Schulung des Essens selbst. Zu einer Schonkost aus altbackenen Brötchen und Milch gehören eine bewusste Kau- und Esskultur und eine sanfte Bauchbehandlung zur Anregung des Darms. Wer je erlebt hat, wie lange man an einem einzigen Bissen kauen kann, versteht die Idee dahinter. Die Fastenformen, die auf die mittelalterliche Heilkundige Hildegard von Bingen zurückgehen, reichen vom Saftfasten bis zum Dinkelfasten mit einem Getreidebrei, dazu bestimmte Gewürze und Tees. Das Rohkostfasten schließlich setzt auf ungekochtes Obst und Gemüse und betont die Frische und Unverfälschtheit der Lebensmittel.

Intervallfasten und Scheinfasten

Eine besondere Stellung nimmt das Intervallfasten ein. Die Idee ist älter, als viele denken. Schon im 19. Jahrhundert wurde das verlängerte Nacht- oder Morgenfasten als Heilmittel empfohlen, und in den letzten zwei Jahrzehnten haben positive Forschungsergebnisse ihm weltweit zu neuer Bedeutung verholfen. Im Grunde ist es eine Rückbesinnung auf unser urmenschliches Erbe, denn gegessen wurde, wenn Nahrung da war, und die Pausen dazwischen waren der Normalfall. Das Intervallfasten verzichtet nicht auf Tage, sondern auf Stunden, indem es die tägliche Essenspause verlängert. Gebräuchlich sind Rhythmen wie 14 Stunden Pause und 10 Stunden Essenszeit, das etwas strengere 16 zu 8, bei dem meist das Frühstück oder das Abendessen entfällt, oder noch längere Varianten.³⁰ Der große Vorteil des Intervallfastens ist seine Alltagstauglichkeit. Es lässt sich dauerhaft in ein normales Leben einbauen, und genau darin liegt seine Stärke, denn seine gesunden Wirkungen entfaltet es vor allem, wenn man es regelmäßig

³⁰ Ausführlich zum Intervallfasten, mit umfangreichem Rezept- und Bewegungsteil zur 16:8-Methode: Petra Bracht, Intervallfasten. Für ein langes Leben – schlank und gesund, Mosaik Verlag, München 2018.

beibehält. Es ist damit weniger eine Kur als eine Lebensweise, und es eignet sich hervorragend, um den Effekt einer Fastenwoche im Alltag zu bewahren. Ähnlich niedrigschwellig sind das Smoothie-Fasten mit fein pürierten Früchten und Gemüse und das sogenannte Scheinfasten, eine rein pflanzliche, zuckerarme Kost mit 500 bis 800 Kilokalorien, die den Fastenstoffwechsel weitgehend erhält und sich deshalb auch ohne Urlaub zu Hause durchführen lässt.³¹

Fastenmethoden im Überblick

Methode	Was getrunken oder gegessen wird	Strenge	Besonders geeignet für
Buchinger	Gemüsebrühe, Säfte, Tee, etwas Honig; rund 300 kcal am Tag	mild	Einsteiger und das Fastenwandern
Wasserfasten	nur Wasser und Kräutertee, keine Kalorien	sehr streng	Erfahrene, mit Begleitung
Basenfasten	basenbildendes Obst und Gemüse	sehr mild	empfindliche Menschen, Einstieg
F. X. Mayr	Schonkost mit Milch und Brötchen, Kauschulung	mild	Magen und Darm, bewusstes Essen
Saftfasten	frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte	mild	wer Vitamine und Mineralstoffe möchte
Intervallfasten	normale Kost in verkürztem Zeitfenster	alltagstauglich	dauerhaft im Alltag
Scheinfasten	vegane, zuckerarme Kost mit 500 bis 800 kcal	mild	Fasten zu Hause ohne Urlaub

Die wichtigsten Fastenformen auf einen Blick

Welche Methode für welchen Menschen?

Welche Form die richtige ist, hängt vom Menschen und von seinem Ziel ab. Wer zum ersten Mal fastet, empfindlich ist oder eine bestehende Erkrankung mitbringt, fährt mit einer mildereren Form wie dem Basenfasten oder einer begleiteten Buchinger-Woche am besten. Wer das Fasten fest in seinen Alltag einbauen und dauerhaft etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist mit dem Intervallfasten gut beraten. Wer die volle, tiefe Erfahrung einer Fastenwoche in der Natur sucht, wird zum Buchinger-Fasten greifen, das genau dafür geschaffen ist, und wer bereits Fastenerfahrung mitbringt und noch einen Schritt weiter gehen möchte, findet im begleiteten Wasserfasten die pure Form. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Methode zur Lebenssituation passt und nicht überfordert, denn ein Fasten, das man nach zwei Tagen abbricht, nützt niemandem. Für die geführten

³¹ Wer das Scheinfasten ausprobieren möchte, findet einen ausgearbeiteten Fünf-Tage-Plan mit Rezepten bei Andreas Michalsen, Scheinfasten – mein Masterplan, Insel Verlag, Berlin 2025.

Fastenwanderungen, um die es in diesem Buch geht, bleibe ich beim bewährten Fasten nach Buchinger, und alle folgenden Kapitel beziehen sich darauf.

Kapitel 4: Für wen Fastenwandern geeignet ist, und für wen nicht

So sehr ich für das Fastenwandern werbe, so ehrlich muss ich an dieser Stelle sein. Fastenwandern ist nicht für jeden Menschen und nicht in jeder Lebenslage geeignet. Das offen auszusprechen, gehört zur Seriosität jeder Fastenbegleitung. Fasten ist ein kraftvoller Eingriff in den Stoffwechsel, und was den meisten Menschen guttut, kann für einige wenige riskant sein. Dieses Kapitel hilft Ihnen, ehrlich einzuschätzen, ob das Fastenwandern das Richtige für Sie ist, und für angehende Fastenwanderleiter ist es Pflichtstoff, denn sie tragen Verantwortung für die Menschen, die sich ihnen anvertrauen.

Für wen Fastenwandern gedacht ist

Fastenwandern ist für gesunde Erwachsene gedacht, die sich eine bewusste Auszeit nehmen und etwas für Körper und Seele tun möchten. Man muss dafür kein durchtrainierter Sportler sein, denn das Wandern geschieht in gemächlichem Tempo mit vielen Pausen. Eine gewisse Grundfitness ist gleichwohl nötig, denn wer mehrere Stunden am Tag gehen möchte, sollte auch im Alltag noch einige Kilometer am Stück bewältigen können. Besonders wertvoll ist das Fastenwandern für Menschen an einem Wendepunkt: für alle, die abnehmen, eine ungesunde Gewohnheit ablegen, aus einer Phase der Erschöpfung herausfinden oder ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Gerade diese Menschen habe ich in vielen Jahren am stärksten profitieren sehen.

Wann vom Fasten abzuraten ist

Es gibt Situationen, in denen vom Fasten klar abzuraten ist. Dazu zählen Untergewicht und jede Form der Essstörung, denn wer ohnehin zu wenig isst oder ein gestörtes Verhältnis zum Essen hat, für den kann das Fasten gefährlich werden und Falsches verstärken. Ebenso ungeeignet ist das Fasten in Schwangerschaft und Stillzeit, weil Mutter und Kind in dieser Zeit auf eine verlässliche Versorgung angewiesen sind. Auch bei schweren und fortgeschrittenen Erkrankungen, etwa einer akuten Krebsbehandlung, einer fortgeschrittenen Schwäche von Herz, Nieren oder Leber, bei der Zuckerkrankheit vom Typ 1 oder bei akuten psychischen Krisen ist das Fasten nichts für die Fastenwandergruppe, sondern gehört, wenn überhaupt, in ärztliche Obhut. Kinder und Jugendliche im Wachstum fasten grundsätzlich nicht.

Wie sicher das begleitete Fasten für alle übrigen ist, zeigt die bislang größte Untersuchung dazu. In einer Auswertung von 1422 Fastenden, die vier bis einundzwanzig Tage nach Buchinger fasteten, traten unerwünschte Wirkungen bei weniger als einem Prozent der Teilnehmer auf, und von den 404 Menschen, die mit gesundheitlichen Beschwerden angereist waren, berichteten 84 Prozent über eine Besserung. Besonders gut belegt ist die Wirkung auf den Blutdruck. Eine Auswertung von 1610 Fastenden ergab, dass erhöhte Werte nach durchschnittlich zehn Fastentagen deutlich sanken und blutdrucksenkende Medikamente in vielen Fällen reduziert oder abgesetzt werden konnten.³² Genau deshalb aber gehören Menschen, die solche Mittel einnehmen, in ärztliche Begleitung, denn ein Blutdruckmittel, das im Fasten unverändert weiterwirkt, kann den Kreislauf zu tief absacken lassen.

Zwischen diesen klaren Grenzen liegt ein weites Feld von Fällen, in denen Fasten möglich ist, aber nur nach ärztlicher Abklärung und oft nur unter Begleitung. Das betrifft vor allem Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, denn manche Mittel wirken im Fasten anders und müssen angepasst werden. Wer etwa Blutdruckmittel nimmt, an einer Zuckerkrankheit vom Typ 2 leidet, unter Gicht oder einer Schilddrüsenerkrankung steht, sollte vor einer Fastenwoche unbedingt mit seinem Arzt sprechen. Das ist keine Formsache und keine rechtliche Absicherung, sondern gelebte Vorsicht. Im Zweifel gilt immer, erst zu fragen und dann zu fasten.

Für Fastenwanderleiter lohnt sich hier ein Blick in die Leitlinien zur Fastentherapie, die die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung erstmals 2002 vorgelegt und 2013 überarbeitet hat.³³ Sie sind knapp, gut lesbar und benennen Indikationen wie Gegenanzeigen so klar, dass man im Zweifelsfall eine belastbare Grundlage für ein Gespräch mit dem Teilnehmer oder dessen Arzt in der Hand hat.

Kondition und Ausrüstung

Wie fit muss man nun konkret sein? Die Faustregeln, mit denen geführte Wanderungen üblicherweise geplant werden, rechnen in der Ebene mit vier Kilometern in der Stunde. Beim Fastenwandern gehen wir bewusst gemächlicher. Ich plane meine Etappen mit etwa dreieinhalb Kilometern in der Stunde, in einem

³² Franziska Grundler u. a., Long-term fasting improves blood pressure, Journal of the American Heart Association, November 2020.

³³ Françoise Wilhelmi de Toledo u. a., Fasting therapy – an expert panel update of the 2002 consensus guidelines, Forschende Komplementärmedizin 20(6), 2013, S. 434–443.

Tempo also, das sich nach den Langsamsten richtet und viel Raum für Pausen lässt. Meine typische Tagesetappe misst rund 12 bis 15 Kilometer, und die Steigung halte ich bewusst niedrig, mit insgesamt höchstens 500 Höhenmetern am Tag und nur im Ausnahmefall mehr. Wer sich zutraut, an einem Tag gemütlich vier bis fünf Stunden zu gehen, mit stündlichen Trinkpausen und längeren Rasten, ist damit gut dabei. Das schaffen weit mehr Menschen, als sich das zutrauen, denn die Erfahrung zeigt, dass die meisten Teilnehmer sich von Tag zu Tag nicht schwächer, sondern leichter und ausdauernder fühlen.

Auch die Ausrüstung ist überschaubar, aber an ihr sollte man nicht sparen, und an erster Stelle stehen die Schuhe: feste, eingelaufene, am besten knöchelhohe Wanderschuhe, denn sie tragen einen durch die ganze Woche. Dazu Kleidung im Zwiebelprinzip, die sich der Witterung Schicht für Schicht anpassen lässt, also eine warme Trainings- oder Fleecejacke, verlässlicher Regenschutz mit Jacke und Regenhose, Sonnenschutz, eine Kopfbedeckung und ausreichend zu trinken, denn der Flüssigkeitsbedarf ist beim Fastenwandern höher als gewohnt. In den Rucksack gehören außerdem ein Sitzkissen oder ein Plastiksack, mehr nicht. Ein Tagesrucksack sollte leicht bleiben, denn jedes überflüssige Kilo geht mit auf den Berg. Eine ausführliche Packliste für die ganze Fastenwanderwoche finden Sie im Anhang dieses Buches.

Für wen ist Fastenwandern geeignet?

Gut geeignet	Nur nach ärztlicher Abklärung	Nicht geeignet
gesunde Erwachsene	regelmäßige Einnahme von Medikamenten	Untergewicht, Essstörungen
Menschen an einem Wendepunkt	Typ-2-Diabetes	Schwangerschaft und Stillzeit
wer abnehmen möchte	Bluthochdruck mit Medikamenten	schwere Herz-, Nieren- oder Lebererkrankung
wer zur Ruhe kommen möchte	Gicht, Schilddrüse, höheres Alter	Typ-1-Diabetes, akute Krebstherapie
Grundfitness fürs Wandern genügt	entwässernde oder blutverdünnende Mittel	akute psychische Krisen; Kinder und Jugendliche

Für die meisten Menschen ist Fastenwandern ideal, für manche nur mit ärztlicher Begleitung, für einige nicht geeignet

Die ehrliche Selbsteinschätzung

Neben der ärztlichen Seite steht die ehrliche Selbsteinschätzung, und die kann niemand einem abnehmen. Fragen Sie sich vor einer Fastenwoche in aller Ruhe:

Warum will ich das eigentlich? Eine klare, gute Motivation trägt durch die schwierigen ersten Tage; ein bloßes Ausprobieren aus Neugier trägt oft nicht. Fragen Sie sich weiter: Bin ich körperlich in der Lage, mehrere Stunden am Tag zu wandern? Und bin ich bereit, mich eine Woche lang wirklich auf diese Erfahrung einzulassen, also das Handy ruhen zu lassen, mich auf die Gruppe einzustellen und auch unbequeme Gefühle zuzulassen, die im Fasten an die Oberfläche kommen können? Wer diese Fragen für sich beantwortet hat, ist gut vorbereitet.

Über all diesen Fragen steht eine Einsicht, die ich in über einem Jahrzehnt immer wieder bestätigt gefunden habe. Ob eine Fastenwoche gelingt, entscheidet sich weniger im Körper als im Kopf. Wer innerlich überzeugt ist, kommt durch die schwierigen ersten Tage, spürt die Umstellung als Fortschritt und geht am Ende gestärkt heraus. Wer dagegen mit Zweifeln anreist und die Woche als Verzichtsprüfung betrachtet, dem wird jeder Hungerreiz zum Beweis, dass es nicht geht. Der Körper folgt dabei erstaunlich zuverlässig dem, was der Kopf ihm vorgibt. Das ist keine Beschwörung und kein Trick; es ist schlicht die Beobachtung, dass eine klare Entscheidung trägt und ein halbherziger Versuch nicht.³⁴

Für Fastenwanderleiter wird aus dieser Selbsteinschätzung eine Aufgabe. Es gehört zu ihren wichtigsten Pflichten, vor jeder Woche behutsam nach dem Gesundheitszustand, nach Vorerkrankungen und nach Medikamenten zu fragen und im Zweifel auf eine ärztliche Abklärung zu bestehen. Ein guter Leiter wehrt niemanden leichtfertig ab, aber er nimmt auch niemanden mit, dem die Woche schaden könnte. Wer diese Verantwortung ernst nimmt, dämpft damit nicht seine Begeisterung fürs Fastenwandern, sondern begründet sie erst. Wie diese Verantwortung in der Praxis aussieht und wie man eine Woche sicher plant und begleitet, davon handelt der dritte Teil dieses Buches. Zunächst aber wenden wir uns im zweiten Teil an Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer und begleiten Sie Schritt für Schritt durch Ihre erste Fastenwanderwoche, von der Vorbereitung zu Hause bis zum wichtigsten Moment der ganzen Woche, dem Fastenbrechen.

³⁴ Wen die Frage interessiert, wie weit sich die eigene innere Haltung überhaupt beeinflussen lässt, findet bei Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip. Befreie die innere Kraft, Ullstein, Berlin 1992 (amerikanische Erstausgabe: Awaken the Giant Within, New York 1991), einen ausführlichen und durchaus praktischen Zugang.

Teil II

Für Teilnehmer

Nach den Grundlagen wird es nun praktisch. Dieser Teil begleitet Sie Schritt für Schritt durch Ihre Fastenwanderwoche, von der Vorbereitung zu Hause über den Ablauf der Tage und das Wandern im Fastenzustand bis zum wichtigsten Moment der ganzen Woche, dem Fastenbrechen, und darüber hinaus in die Zeit danach. Vieles davon habe ich in vielen Jahren gelernt, manches durch Erfolge, manches durch Fehler. Sie müssen sich nichts davon merken; Ihre Fastenwanderleitung kümmert sich um die Details. Aber wer versteht, was ihn erwartet, geht die Woche mit weniger Sorge und mehr Vorfreude an.

Kapitel 1: Die Vorbereitung

Eine gute Fastenwoche beginnt nicht am Anreisetag, sondern einige Tage vorher, zu Hause. Diese Vorbereitung entscheidet mit darüber, wie leicht Ihnen der Einstieg fällt, und sie besteht aus drei Teilen, dem Körper, dem Gepäck und dem Kopf.

Die Entlastungstage

Der Körper sollte nicht vom vollen Teller in die Fastenwoche stürzen. Deshalb gehören ein bis drei Entlastungstage vor den Beginn. An diesen Tagen essen Sie bereits leichter und weniger, also viel Obst und Gemüse, etwas Reis oder Kartoffeln, kein Fleisch, keinen Alkohol, möglichst wenig Kaffee. Wer den Kaffee ohnehin schon vor der Woche langsam reduziert, erspart sich einen der häufigsten Startbeschwerden, den Koffeinentzugs-Kopfschmerz. Die Entlastungstage sind gewissermaßen die Rampe, auf der der Stoffwechsel sanft heruntergefahren wird; sie machen die Umstellung in den ersten Fastentagen spürbar milder.

Ganz praktisch sieht das so aus. Am ersten Entlastungstag lassen Sie Fleisch, Wurst und Alkohol weg und essen leichter als gewohnt. Am zweiten reduzieren Sie die Portionen, essen viel Obst und Gemüse, dazu etwas Reis, Kartoffeln oder Haferflocken. Am dritten genügen zwei kleine Mahlzeiten, am besten Obst am Morgen und eine Gemüsesuppe am Abend. Besondere Aufmerksamkeit verdient der Kaffee. Wer gewohnheitsmäßig mehrere Tassen am Tag trinkt und sie am Anreisetag von einem Moment auf den anderen weglässt, holt sich mit ziemlicher Sicherheit den Koffeinentzugs-Kopfschmerz, der die ersten beiden Fastentage gründlich verdirbt. Setzen Sie deshalb schon eine Woche vorher an und gehen Sie schrittweise herunter, von vier Tassen auf drei, dann auf zwei, dann auf eine. Dasselbe gilt für Nikotin und für den abendlichen Wein.³⁵

Was vorher mit dem Arzt zu klären ist

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, gehört vor die Fastenwoche in die Sprechstunde, und zwar nicht als Formsache. Der Grund ist einfach. Das Fasten verändert den Stoffwechsel, und ein Mittel, das im Alltag richtig dosiert ist, kann im Fasten zu stark wirken.³⁶ Das betrifft vor allem blutdrucksenkende Mittel, denn

³⁵ Wer den Wein nicht nur für die Fastenwoche, sondern grundsätzlich hinterfragen möchte, findet bei Bas Kast, Warum ich keinen Alkohol mehr trinke. Eine Entscheidungshilfe auf Basis neuester wissenschaftlicher Studien, C. Bertelsmann, München 2024, eine gut lesbare Aufarbeitung der neueren Forschung.

³⁶ Zu Indikationen und Gegenanzeigen: Françoise Wilhelmi de Toledo u. a., Fasting therapy – an expert panel update of the 2002 consensus guidelines, Forschende Komplementärmedizin 20(6), 2013, S. 434–443. Adressen fastenerfahrener Ärztinnen und Ärzte führt die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung.

der Blutdruck fällt im Fasten ohnehin, dazu entwässernde Medikamente, weil der Körper schon von selbst Wasser abgibt; blutverdünnende Mittel; Cortison und Antibiotika. Wer an einer Zuckerkrankheit vom Typ 2 leidet, an Gicht, an einer Schilddrüsenerkrankung oder an einem Herz-Kreislauf-Leiden, klärt die Woche ebenfalls vorher ab.

Setzen Sie niemals eigenmächtig ein Medikament ab oder niedriger, weder vor noch während der Fastenwoche. Das entscheidet Ihr Arzt, nicht Ihre Fastenleitung und auch nicht das Internet. Bringen Sie stattdessen eine Liste Ihrer Medikamente mit und sagen Sie Ihrer Leitung zu Beginn Bescheid, was Sie nehmen. Das ist keine Bloßstellung, sondern schlicht die Voraussetzung dafür, dass jemand Ihnen im Zweifel helfen kann.

Das Gepäck

Beim Packen gilt eine einfache Regel, nämlich so wenig wie möglich, aber das Richtige. Das Wichtigste sind die Füße. Feste, eingelaufene und am besten knöchelhohe Wanderschuhe tragen Sie durch die ganze Woche; neue, ungewohnte Schuhe sind der sicherste Weg zu Blasen. Dazu Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, die sich Schicht für Schicht der Witterung anpassen lässt, verlässlicher Regenschutz mit Jacke und Regenhose, eine warme Fleece- oder Trainingsjacke für kühle Morgen, Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung. In den Tagesrucksack gehören außerdem eine Trinkflasche, ein Becher und ein kleiner Löffel für die Säfte unterwegs, ein Sitzkissen und eine Kleinigkeit fürs Wohlbefinden. Eine ausführliche Packliste finden Sie im Anhang dieses Buches.

Auch das Gewicht des Rucksacks gehört zur Vorbereitung. Jedes überflüssige Kilo geht mit auf den Berg, und am dritten Tag merken Sie jedes einzelne davon. Packen Sie Ihren Tagesrucksack deshalb einmal zu Hause probeweise und gehen Sie eine Stunde damit spazieren. Was Sie dabei als lästig empfinden, bleibt daheim. Dass Becher, Löffel und Trinkflasche mitmüssen, hat übrigens einen einfachen Grund. Säfte und Tee werden unterwegs aus mitgeführten Flaschen ausgeschenkt, und die Gruppe kommt ohne Einweggeschirr aus.

Die mentale Einstimmung

Der dritte Teil der Vorbereitung findet im Kopf statt. Machen Sie sich vor der Woche klar, warum Sie fasten. Diese Frage klingt banal, ist aber der wichtigste Halt, den Sie mitbringen können. Wer ein klares, gutes Motiv hat, kommt durch

die schwierigen ersten Tage; wer nur aus vager Neugier mitfährt, gibt schneller auf. Schreiben Sie sich Ihren Grund ruhig auf. Und stimmen Sie sich darauf ein, dass diese Woche eine Auszeit ist. Legen Sie, so weit es geht, das Telefon aus der Hand, sagen Sie Termine ab, und erlauben Sie sich, eine Woche lang nur zu gehen, zu atmen und wahrzunehmen. Genau diese Distanz zum Alltag ist ein wesentlicher Teil der Wirkung.

Zur Einstimmung gehört auch, sich von einer verbreiteten Erwartung zu verabschieden. Eine Fastenwanderwoche ist kein Wellnessurlaub. Sie werden früh aufstehen, bei jedem Wetter mehrere Stunden gehen und in den ersten Tagen wahrscheinlich einmal an sich zweifeln. Was Sie dafür bekommen, ist etwas anderes und aus meiner Sicht deutlich mehr, nämlich eine Woche, in der Sie sich selbst wieder spüren. Wer mit dieser Erwartung anreist, wird selten enttäuscht.

Kapitel 2: Der Ablauf einer Fastenwanderwoche

Sobald die Gruppe angekommen ist, übernimmt ein fester Rhythmus, und dieser Rhythmus ist eine Wohltat. Er nimmt Ihnen alle Entscheidungen ab, die im Alltag so viel Kraft kosten. Sie müssen nicht überlegen, was Sie essen, wann Sie aufstehen oder wohin Sie gehen; der Tag trägt Sie. Bevor wir in den einzelnen Tag hineinsehen, zeigt die folgende Grafik den Bogen der ganzen Woche.

Die fünf Grundregeln

Am ersten Abend erkläre ich der Gruppe fünf Regeln, und mehr braucht es nicht. Sie gehen auf die Regeln zurück, die ich 2013 im Allgäu gehört habe; ich habe sie über die Jahre umgestellt, weil zwei davon in der Praxis wichtiger sind, als sie damals klangen. Erstens: nichts essen. Zweitens: viel trinken, mindestens drei Liter am Tag, als Wasser, Kräutertee und etwas Saft. Drittens: kein Alkohol, kein Nikotin, kein Koffein und kein Teein, denn all das stört die Umstellung und belastet den leeren Magen. Viertens: sich vom Alltag lösen, also von der Außensteuerung durch Termine, Nachrichten und Erwartungen zur Innensteuerung wechseln, wozu die Meditation und die Schweigezeiten da sind. Und fünftens, die wichtigste von allen: auf den eigenen Körper hören, denn Fastenwandern ist kein Leistungssport. Wer sich diese fünf Regeln merkt, hat die Woche verstanden.

Der Verlauf einer Fastenwanderwoche



Von der Anreise über die Fasten- und Wandertage bis zum Fastenbrechen und Aufbau

Der Tagesablauf

Kein Tag gleicht dem anderen, und doch folgen alle demselben Muster. Es beginnt früh mit einer Morgenmeditation, gefolgt vom morgendlichen Kräutertee, der auch zur Mitnahme bereit steht. Der Vormittag und der frühe Nachmittag gehören der Wanderung, mit vielen Pausen, Säften unterwegs und einer stillen Wegstrecke. Der späte Nachmittag ist für Ruhe, Sauna oder einen Leberwickel reserviert, und der Abend bringt die wärmende Gemüsebrühe, einen Vortrag oder ein Gespräch

und manchmal auch gemeinsames Singen. Die folgende Übersicht zeigt einen typischen Tag; die genauen Zeiten verschieben sich, wenn zum Beispiel eine Bahnfahrt zur Wanderung ansteht.

Der Morgentee steht ab acht Uhr bereit, um halb neun folgt für alle, die mögen, eine Meditation; sie ist ein Angebot und keine Pflicht. Gegen neun geht die Gruppe los. Unterwegs gibt es ungefähr stündlich eine Trinkpause und zweimal eine längere Rast, am Vormittag ein Zehntelliter Obstsaft und am Nachmittag ein Zehntelliter Gemüsesaft. Irgendwann im Lauf der Wanderung, wenn sich ein passender Platz findet, halten wir für die Gymnastik an: fünfzehn bis zwanzig Minuten Muskelstärkung und Dehnung. Wann wir zurück sind, hängt vom Tempo der Gruppe, vom Wetter und davon ab, wie lange wir unterwegs gerastet haben; oft sind wir schon um fünfzehn Uhr wieder da, manchmal auch erst zwei Stunden später. Dann folgen Ruhe, Sauna oder Leberwickel. Um neunzehn Uhr gibt es die Gemüsebrühe, und ab halb acht beginnt das Abendprogramm mit einem Vortrag, einem Gespräch, einem Film oder gemeinsamem Singen. Wenn eine Bahnfahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung ansteht, verschiebt sich alles entsprechend.

Ein typischer Tag beim Fastenwandern

Uhrzeit	Programm
ab 8.00 Uhr	Morgentee, Wasserkaraffen und Zitronenschnitze; die Teilnehmer füllen ihre Thermoskannen
8.30 Uhr	Meditation, wer mag; ein Angebot und keine Pflicht
ab 9.00 Uhr	Aufbruch zur Tageswanderung, mit stündlichen Trinkpausen, Säften und Schweigezeit; unterwegs Gymnastik zur Muskelstärkung und Dehnung, 15 bis 20 Minuten
12.30 Uhr	längere Rast, Hinlegen erlaubt und erwünscht
15.00 Uhr	Gemüsesaft unterwegs, sofern wir noch draußen sind
ab 15.00 Uhr	Rückkehr, je nach Tempo, Wetter und Pausen auch später; danach Ruhe, Sauna oder Leberwickel
19.00 Uhr	Gemüsebrühe mit frischen Kräutern, Wasser und Abendtee
ab 19.30 Uhr	Abendprogramm: Vortrag, Gespräch, Film oder gemeinsames Singen

So sieht ein typischer Tag beim Fastenwandern aus

Die Darmreinigung zu Beginn

Zu Beginn der Woche steht ein Programmpunkt, über den man nicht gern spricht, der aber wichtig ist: die Darmreinigung. Ein zu Beginn geleerter Darm erleichtert

die Umstellung erheblich, denn ein gefüllter Darm meldet weiter Hunger. In der Fastentradition heißt es zusätzlich, zurückgehaltene Stoffe würden sonst wieder in den Körper aufgenommen; belegt ist das nicht, und ich führe es deshalb nicht als Grund an. Der praktische Nutzen bleibt davon unberührt. Es gibt dafür mehrere Wege, vom kräftig wirkenden Glaubersalz über das mildere Passagesalz bis zu ganz sanften Methoden wie Sauerkrautsaft, lauwarmem Zitronenwasser oder dem Einlauf. Welcher Weg zu Ihnen passt, hängt von Ihrer Verdauung und Ihrem Empfinden ab; Ihre Fastenleitung berät Sie dabei. Wichtig ist bei den Salzen vor allem eines, nämlich hinterher ausreichend nachzutrinken, denn der Wasserentzug kann sonst Kopfschmerzen auslösen.

Zu den einzelnen Wegen, damit Sie wissen, worauf Sie sich einlassen. Ich schicke mein Fazit voraus, weil es der Reihenfolge in den meisten Fastenbüchern widerspricht. Die klassischen Salze halte ich heute für die schlechtere Wahl. Sie wirken zuverlässig, aber grob, sie schmecken scheußlich, sie entziehen dem Körper Wasser, und bei manchen wirken sie ausgerechnet gar nicht. Die sanften Wege erreichen dasselbe Ziel und sind besser steuerbar. Der Vollständigkeit halber trotzdem beide Seiten. Das Glaubersalz, chemisch Natriumsulfat, ist die klassische und kräftigste Variante; Otto Buchinger meinte, das Fasten solle mit einem Donnerschlag beginnen. Üblich sind etwa drei Esslöffel, also rund dreißig Gramm, auf einen Dreiviertelliter Wasser, bei sehr schweren Menschen etwas mehr. Es zieht Wasser in den Darm, vergrößert dadurch den Darminhalt und löst so nach dreißig bis hundertzwanzig Minuten die Entleerung aus. Ehrlich gesagt schmeckt es scheußlich, und bei manchen wirkt es überhaupt nicht, ausgerechnet oft bei denen, die es am nötigsten hätten. Milder und für viele angenehmer ist das Bittersalz, chemisch Magnesiumsulfat, das auch als Passage-Salz verkauft wird; man nimmt zwei bis vier gehäufte Teelöffel auf ein Glas Wasser, Wirkungsbeginn nach ein bis zwei Stunden. Rühren Sie das Pulver zuerst mit ganz wenig Wasser an, sonst schäumt es über.³⁷

Bei beiden Salzen gilt dieselbe Regel. Eine gute halbe Stunde später kräftig nachtrinken, damit der Wasserentzug keine Kopfschmerzen macht, und Bewegung hilft, die Darmtätigkeit in Gang zu bringen. Wer Tabletten nimmt, hält drei bis vier Stunden Abstand, sonst wirken sie nicht. Womit ich in den letzten Jahren am besten gefahren bin, sind die milden Mittel. Sauerkrautsaft genügt bei gesunder

³⁷ Die Dosierungen folgen den Herstellerangaben und der eigenen Praxis des Autors. Beide Salze wirken osmotisch, ziehen also Wasser in den Darm.

Verdauung völlig, wobei es ein halber bis ein ganzer Liter sein sollte, damit er zuverlässig wirkt; ein kleines Glas reicht dafür nicht. Wir trinken ihn nicht am Morgen, sondern am ersten Wandertag nach der Rückkehr von der Tour. Das hat einen einfachen Grund, denn er wirkt mit einigen Stunden Verzögerung, und man möchte diese Stunden nicht unterwegs verbringen. Legen Sie sich danach nicht hin, sondern bleiben Sie wach und in Bewegung. Im Liegen kommt die Darmtätigkeit nicht in Gang, und dann wirkt er gar nicht oder erst mitten in der Nacht. Dafür ist er gut verträglich, schmeckt den meisten sogar und liefert nebenbei Milchsäurebakterien. Ebenso brauchbar sind fermentierte Pflaumen, also milchsauer vergorene, nicht in Essig eingelegte Früchte. Man isst sie am frühen Abend und rechnet mit einer Wirkzeit von etwa acht bis zehn Stunden, sodass sich am nächsten Morgen etwas tut. Auch eingeweichte Backpflaumen, ein Glas lauwarmes, abgekochtes Zitronenwasser oder Flohsamenschalen mit reichlich Wasser tun ihren Dienst. Diese Darmreinigung „von oben“ machen wir nur einmal am Beginn der Fastenwoche. Danach würde es die Darmtätigkeit wieder anregen. Der Darm und die Verdauung sollen in dieser Woche aber ruhen und regenerieren können.

Und dann gibt es den Einlauf mit einem kleinen Reise-Irrigator, den viele erfahrene Fastende allen Salzen vorziehen, weil er sanft, gut steuerbar und jederzeit wiederholbar ist. Da er die Darmtätigkeit nicht anregt, kann man dies alle zwei Tage wiederholen. Man fühlt sich danach wie von innen gereinigt und befreit. Hierzu legt man sich dabei auf die linke Seite oder geht auf die Knie und hält das Wasser so lange, wie es angenehm ist. Welcher Weg zu Ihnen passt, besprechen Sie mit Ihrer Fastenleitung; niemand muss etwas tun, das sich falsch anfühlt.

Eine praktische Alternative zum Irrigator, die viele einfacher finden: Es gibt Rohre und Aufsätze, die anstelle des Duschkopfs auf den Schlauch geschraubt werden. Man braucht dann keinen Beutel aufzuhängen und hat beide Hände frei. Achten Sie dabei unbedingt auf den Wasserdruck und drehen Sie den Hahn nur ganz wenig auf, denn der Leitungsdruck ist um ein Vielfaches höher als der eines hängenden Beutels. Lauwarm soll das Wasser sein, nicht heiß, und lieber zu wenig als zu viel.

Wege der Darmreinigung

Methode	Anwendung	Gut zu wissen
Sauerkrautsaft	ein halber bis ein ganzer Liter am ersten Wandertag, nach der Rückkehr	wirkt mit Verzögerung; danach wach und in Bewegung bleiben, nicht hinlegen
Fermentierte Pflaumen	fertig zu kaufen; am frühen Abend gegessen	milchsauer vergoren, nicht in Essig; wirken nach acht bis zehn Stunden, nicht ganz billig
Eingeweichte Backpflaumen	über Nacht eingeweicht, morgens mit dem Sud	sehr mild, gut verträglich
Zitronenwasser	abgekocht, lauwarm, ein großes Glas	sehr mild, leicht bekömmlich
Einlauf	alle ein bis zwei Tage, lauwarmes Wasser	gründlich, gut steuerbar, ganz ohne Salz
Bittersalz	7 bis 14 g auf 250 ml Wasser	auch als Passagesalz im Handel; milder im Geschmack, entzieht aber ebenso Wasser
Glaubersalz	rund 30 g auf 750 ml Wasser	wirkt kräftig, schmeckt herb; danach viel nachtrinken

Wege der Darmreinigung, von kräftig bis sanft

Trinken, Leberwickel und kleine Helfer

Über den ganzen Tag gilt die wichtigste Fastenregel: viel trinken, in Form von Wasser, Kräutertees und etwas Saft. Drei Liter sind ein brauchbarer Richtwert, aber eben nur das. Wie viel Sie tatsächlich brauchen, hängt von Ihrem Körpergewicht ab, von der Außentemperatur, von der Länge der Etappe und davon, wie stark Sie schwitzen. Ein schwerer Mensch an einem heißen Julitag braucht deutlich mehr als eine zierliche Person im November. Verlassen Sie sich deshalb weniger auf die Zahl als auf ein einfaches Zeichen. Der Urin sollte hell und nahezu klar sein. Ist er dunkel und riecht streng, haben Sie zu wenig getrunken. Das Trinken schwemmt die gelösten Stoffwechselprodukte aus und beugt Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche vor. Ein besonderer Wohltäter ist der Leberwickel am Nachmittag, eine warme, feuchte Auflage mit einer Wärmflasche auf der Leberregion, ungefähr eine halbe Stunde im Liegen. Die Leber ist das zentrale Organ des Fastenstoffwechsels, und die Wärme unterstützt ihre Arbeit spürbar. Beim Abpuffern der beim Fasten anfallenden Säuren helfen daneben einfache Hausmittel wie eine Prise Natron, etwas Basenpulver oder Heilerde.

Der Leberwickel geht so. Füllen Sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser. Tauchen Sie ein kleines Handtuch in heißes Wasser, wringen Sie es gut aus und legen Sie es doppelt gefaltet auf die Leberregion, also rechts unterhalb des Rippenbogens.

Darauf kommt die Wärmflasche, darum ein großes trockenes Handtuch, möglichst luftdicht. Dann legen Sie sich gut zugedeckt hin, für etwa eine halbe Stunde. Der Grund für diesen Aufwand ist handfest. Die Leber baut während des Fastens die Fette zu Ketonkörpern um und arbeitet dabei auf Hochtouren; Wärme fördert ihre Durchblutung.³⁸ Viele Teilnehmer beschreiben diese halbe Stunde am Nachmittag als die wohltuendste des ganzen Tages, und mancher schläft dabei ein.

Was ich selbst mitnehme, damit Sie eine Vorstellung bekommen, was in der Hausapotheke einer Fastenwoche steckt. Dabei sind Natron, ein Basenpulver und Heilerde zum Abpuffern der sauren Stoffwechselprodukte; Magnesium gegen die nächtlichen Wadenkrämpfe; Franzbranntwein für müde Beine und verspannte Schultern; Honig für den Notfall bei Unterzuckerung; Schüssler-Salz Nummer 7 gegen Kopfschmerzen; Blasenpflaster, weil sie jede Woche gebraucht werden; Sauerkrautsaft für die Darmreinigung; ein paar Irrigatoren für die, die den Einlauf bevorzugen; und für die Wasserfastenden ein einfaches, unraffiniertes Salz. Dazu kommt Literatur zum Fasten und zur Ernährung für die ruhigen Nachmittage. Das ist die ganze Liste, und sie ist bewusst kurz.

Bei den Nahrungsergänzungsmitteln ist zu unterscheiden. Beim strengen Wasserfasten, verbunden mit täglichem Wandern, verliert der Körper vermehrt Mineralstoffe; ein gezielter Ausgleich mit Salzen und Elektrolyten (Natrium, Kalium, Magnesium) ist dann sinnvoll und schützt vor Muskelkrämpfen und Kreislaufproblemen. Er gehört in fachkundige Begleitung. Bei den vielen teuren Säure-Basen-Präparaten, die der Markt anbietet, ist dagegen Zurückhaltung angebracht. Der Körper reguliert seinen Säure-Basen-Haushalt selbst sehr genau, und für den Nutzen solcher Dauerpräparate gibt es wenig belastbare Belege. Die folgende Übersicht ordnet das ein.

Beim Wasserfasten gehört der Ausgleich der Mineralstoffe zum Sicherheitskonzept, nicht zum Beiwerk. Gebraucht werden vor allem Natrium in Form eines einfachen, unraffinierten Salzes, dazu Kalium und Magnesium. Wie ich das im Einzelnen handhabe und in welchen Mengen, gebe ich den Teilnehmern vor der Woche schriftlich mit; pauschale Angaben verbieten sich hier, weil die Menge vom Menschen und vom Tag abhängt.

³⁸ Zur Rolle der Leber im Fastenstoffwechsel und zur Harnsäure ausführlicher Teil I, Kapitel 2.

Nahrungsergänzung beim Fasten

Sinnvoll	Mit Augenmaß	Eher verzichtbar
Natrium, Kalium und Magnesium, vor allem beim Wasserfasten	Basenpulver, Heilerde oder eine Prise Natron	teure Dauerpräparate der Säure-Basen-Industrie
schützen vor Muskelkrämpfen und Kreislaufschwäche	in Maßen und nach Bedarf, nicht auf Vorrat	der Körper reguliert den Säure-Basen-Haushalt selbst
gehören in fachkundige Begleitung	Magnesium abends gegen Wadenkrämpfe	wenig belastbare Belege für den Nutzen

Nahrungsergänzung beim Fasten: Was sinnvoll ist und was nicht

Kapitel 3: Die Woche Tag für Tag

Das vorige Kapitel hat den Rahmen beschrieben. Jetzt gehen wir hindurch. Was folgt, ist der Verlauf einer typischen Woche, so wie ich ihn in über einem Jahrzehnt immer wieder erlebt habe. Ihre eigene Woche wird davon abweichen, denn jeder Mensch und jede Gruppe haben ihren eigenen Rhythmus. Aber das Muster stimmt erstaunlich zuverlässig, und es hilft zu wissen, was ungefähr wann ansteht.

Der Anreisetag

Sie kommen am Nachmittag an, meist mit dem Gefühl, eigentlich noch mitten im Alltag zu stecken. Die letzten Tage waren voll, die Anfahrt lang, und irgendetwas ist immer liegengeblieben. Genau deshalb beginnt eine gute Woche mit nichts Anspruchsvollem: ankommen, Zimmer beziehen, das Haus und den Ort anschauen.

Am Nachmittag oder am Abend gehen wir gemeinsam spazieren. Nach der Vorstellungsrunde folgt der Einführungsvortrag mit den fünf Grundregeln, dem Ablauf der Woche und dem Thema Darmreinigung. Wer zum ersten Mal fastet, den spreche ich anschließend noch einmal gesondert an, frage nach der Motivation und nehme ihm die größte Sorge: dass er es nicht schafft. Die Erfahrung sagt etwas anderes.

Die letzte Mahlzeit liegt idealerweise schon hinter Ihnen; die Entlastungstage haben Sie idealerweise zu Hause gemacht. Am ersten Abend gibt es die Gemüsebrühe, und für viele ist das der Moment, in dem die Woche wirklich beginnt.

Der erste Fastentag

Der erste Tag ist für die meisten der ungewohnteste. Der Körper stellt sich um, der Kopf denkt noch ans Essen, und der Hunger meldet sich in Wellen. Das ist genau die Phase, die ich im Grundlagenteil als Aufbruch beschrieben habe. Der Körper drängt darauf, dass Sie etwas besorgen, und dieses Drängen ist ein altes, gut gemeintes Programm. Es hilft ungemein, das zu wissen. Was Sie spüren, ist nicht Ihr Charakter, sondern Ihre Biochemie.

An diesem Tag steht die Darmreinigung an, und danach wird deutlich mehr getrunken als sonst. Die erste Wanderung ist bewusst kurz, meist um die zehn bis zwölf Kilometer, damit sich die Gruppe kennenlernt und niemand überfordert

wird. Rechnen Sie damit, dass Sie am Nachmittag müde sind und dass Sie abends früh ins Bett gehen. Beides ist normal.

Manche bekommen an diesem Tag Kopfschmerzen. In neun von zehn Fällen ist das kein Fastenzeichen, sondern der Koffeinentzug, und er wäre vermeidbar gewesen, wenn der Kaffee vorher schrittweise reduziert worden wäre. Trinken, frische Luft und Geduld sind die Behandlung. Oft hilft auch das Schüssler-Salz Nummer 7, die heiße Sieben.

Der zweite Fastentag

Der zweite Tag ist meist der schwerste, und ich sage das jeder Gruppe vorher. Die Zuckerspeicher sind leer, die Ketose steht aber noch nicht. Der Körper befindet sich sozusagen zwischen zwei Betriebsarten, und das merkt man. Typisch sind Gereiztheit, ein Leistungstief am frühen Nachmittag und der Gedanke, ob das alles wirklich eine gute Idee war.

Für diesen Tag gilt nur eines, nämlich durchgehen. Nicht diskutieren, nicht grübeln, sondern die Etappe gehen. Bewegung an der frischen Luft ist das wirksamste Mittel gegen dieses Tief, weil sie die Umstellung beschleunigt. Wer an diesem Tag im Bett bleibt, verlängert ihn. Wer geht, verkürzt ihn.

In der Gruppe ist der zweite Tag oft der stillste. Das ist kein schlechtes Zeichen. Am Abend, bei der Brühe, löst sich das meist wieder.

Der dritte Fastentag

Und dann kippt es. Beim dritten Tag erlebe ich in fast jeder Woche denselben Moment. Gerade die Erstfaster sind meist sehr verwundert, dass sie gar keinen Hunger mehr haben. Genau das ist der Übergang in die Ketose. Der Körper hat die Umstellung vollzogen, das Gehirn wird jetzt zum großen Teil aus Ketonkörpern versorgt, und der Hunger verschwindet, meist vollständig.

Was an seine Stelle tritt, lässt sich schwer beschreiben und wird von den Teilnehmern immer wieder ähnlich benannt, als Klarheit, als Leichtigkeit, als wacher Kopf. Man geht anders, man sieht anders, man hört mehr. Für viele ist dieser Tag der Grund, warum sie wiederkommen.

Praktisch heißt das, dass die Etappen ab jetzt länger werden können. Ich lege deshalb die anspruchsvollste Tour meist auf den vierten Tag.

Der vierte Fastentag

Der vierte Tag ist der stärkste, und er gehört bei mir dem größten Berg oder der längsten Runde. Was hier passiert, überrascht die meisten Teilnehmer mehr als alles andere in der Woche. Sie gehen fünfhundert Höhenmeter und mehr, seit vier Tagen ohne feste Nahrung, und fühlen sich dabei nicht schwach, sondern getragen.

Gleichzeitig läuft im Inneren seit dem dritten Tag die Zellreinigung auf Hochtouren, jene Autophagie, von der im Grundlagenteil die Rede war. Man merkt davon nichts unmittelbar, aber es ist der Vorgang, wegen dessen viele überhaupt fasten.

Achten Sie an diesem Tag besonders auf das Trinken und auf warme Kleidung in den Pausen. Die Leistungsfähigkeit täuscht manchmal darüber hinweg, dass der Körper trotzdem ohne Nachschub arbeitet.

Der fünfte Fastentag

Der fünfte Tag ist der ruhigste. Die Aufregung der ersten Tage ist vorbei, die Euphorie des dritten hat sich gesetzt, und es bleibt ein gleichmäßiger, fast heiterer Zustand. In den Gruppen wird an diesem Tag am meisten geredet, und zwar über anderes als sonst. Wer eine wichtige Entscheidung mit sich herumträgt, trifft sie oft an diesem Tag.

Ich plane deshalb eine ruhigere Etappe, lasse mehr Zeit für Pausen und den Nachmittag frei für Sauna und Leberwickel. An diesem Tag spreche ich über das Fastenbrechen und die Aufbau tage, denn das steht am nächsten Morgen an und will vorher verstanden sein, und danach setzen wir uns zur Abschlussrunde zusammen.

Das Fastenbrechen

Der letzte Wandertag endet früher als die anderen; am Abend folgen der Vortrag über das Fastenbrechen und die Abschlussrunde, wie im vorigen Abschnitt beschrieben. Der wichtigste Moment der Woche steht am nächsten Morgen an. Am Samstag brechen wir das Fasten gemeinsam beim Frühstück, mit einem Apfel. Wie das abläuft und warum dieser erste Apfel eine Übung in Achtsamkeit ist, steht ausführlich in Kapitel 7. Rechnen Sie damit, dass dieser Morgen Sie mehr bewegt, als Sie einem Stück Obst zutrauen würden.

Die Aufbau- und die Abreisetage

Nach der Apfelmeditation folgt die Verabschiedung, und dann fahren alle nach Hause. Dort beginnt der Teil, der über den dauerhaften Erfolg entscheidet: die Aufbau- und die Abreisetage. Nehmen Sie sich dafür Zeit, und planen Sie sie nach Möglichkeit nicht in eine volle Arbeitswoche hinein. Dazu weiter unten mehr.

Der Übergang zurück in den Alltag ist schroffer als der Einstieg ins Fasten. Sie kommen nach Hause, und die Welt ist unverändert laut. Manche Teilnehmer beschreiben die ersten zwei, drei Tage danach als kleinen Kulturschock.

Kapitel 4: Wandern im Fastenzustand

Tagelang nichts essen und dabei stundenlang wandern, das klingt für viele zunächst nach Überforderung. In Wahrheit ist es das Gegenteil, sofern man ein paar einfache Grundsätze beachtet. Der wichtigste davon ist, dass Fastenwandern kein Leistungssport ist, sondern eine Einladung, die eigene Lebendigkeit in der Natur zu spüren.

Tempo, Pausen und Belastung

Gewandert wird bewusst gemächlich, wobei jeder sein individuelles Tempo laufen soll und kann. Ich plane meine Etappen mit etwa dreieinhalb Kilometern in der Stunde und mit höchstens 500 Höhenmetern am Tag, in einem Tempo also, das sich nach den Langsamsten der Gruppe richtet. Die Grundregel dazu ist einfach. Jeder geht in seinem Tempo, aber keiner wird zurückgelassen; wer schneller ist, wartet eben. Ungefähr einmal pro Stunde gibt es eine Trinkpause, dazu zweimal am Tag eine längere Rast, bei der sich hinlegen darf, wer mag, denn das entlastet die Leber. Unterwegs gibt es am Vormittag ein Zehntelliter Obstsaft und am Nachmittag ein Zehntelliter Gemüsesaft. Und auf jeder Route gibt es unkomplizierte Ausstiegsmöglichkeiten, über die Bahn, einen kürzeren Rückweg oder das Begleitfahrzeug. Wer Ruhe braucht, kürzt ab, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

So einleuchtend diese Regel klingt, manchmal entzünden sich an ihr Diskussionen. Die Schnellen finden das Warten lästig, die Langsamen fühlen sich als Bremse und haben ein schlechtes Gewissen, und beides bewegt bei manchen Gruppen die Gemüter. Hier ist Ihre Fastenwanderleitung gefordert, und eine gute Leitung greift früh ein, statt zu hoffen, dass es sich von selbst regelt. Von Ihnen als Teilnehmer

verlangt es nichts weiter als gegenseitige Rücksicht. Wer schnell geht, wartet ohne Seufzen, und wer langsam geht, entschuldigt sich nicht dafür, „trödelt“ aber auch nicht absichtlich. Sie sind eine Woche lang eine Gruppe, und eine Gruppe ist so schnell wie ihr langsamstes Mitglied.

Bewährt hat sich, dass sich zu Beginn jeder einen Wanderpartner sucht. Dessen Aufgabe ist offiziell eine ganz nüchterne, nämlich nach jeder Pause zu schauen, ob der andere wieder dabei ist. Das klingt banal, ist aber die einfachste Sicherheitsmaßnahme, die es gibt, und sie entlastet die Leitung erheblich. In der Praxis wird meist mehr daraus. Ich habe über die Jahre erlebt, dass aus diesen zufällig entstandenen Zweiergespannen Freundschaften geworden sind, die lange nach der Woche gehalten haben.

Fester Bestandteil jedes Tages ist die Gymnastik unterwegs. Wir halten dafür an, wenn der Körper warm ist und sich ein passender Platz findet, meist auf einer Wiese oder an einem Waldrand. Fünfzehn bis zwanzig Minuten, zur Hälfte Übungen für die Muskulatur, zur Hälfte Dehnung. Schultern kreisen, Rumpf drehen, Waden und Oberschenkelrückseite dehnen, ein paar Kniebeugen im eigenen Tempo. Der Sinn ist schlicht. Ein warmer Muskel zieht sich seltener, und Gelenke, die einmal durch ihren vollen Bewegungsbereich gegangen sind, halten fünf Stunden Gehen besser aus. Den Unterschied spüren Sie am Abend.

Zur Technik des Gehens gehört mehr, als man denkt. Setzen Sie den Fuß ganz auf, nicht nur den Ballen, und gehen Sie in kleinen, gleichmäßigen Schritten, bergauf eher langsamer als schneller. Atmen Sie ruhig und im Takt der Schritte; wer außer Atem kommt, geht zu schnell. Bergab bremsen Sie nicht mit steifen Knien, sondern gehen leicht federnd, das schont die Gelenke erheblich.

Auf den Körper hören

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und nehmen Sie sie ernst. Ein kurzes Schwächegefühl ist meist harmlos und mit etwas Saft und einer Pause schnell behoben; anhaltender Schwindel, Herzrasen oder starke Erschöpfung sind Zeichen, langsamer zu machen oder abzubrechen und Ihre Leitung anzusprechen. Das erstaunlichste Erlebnis dieser Tage werden viele von Ihnen trotzdem teilen, nämlich dass die Kraft von Tag zu Tag nicht nachlässt, sondern eine Gipfelwanderung am fünften Fastentag sich anfühlt wie ein Geschenk.

Beim Fasten friert man leichter. Der Körper drosselt die Wärmeproduktion, und was im Alltag eine angenehme Temperatur wäre, kann auf einer Rast am Waldrand rasch unangenehm werden. Deshalb gehört auch im Sommer eine warme Jacke in den Rucksack, und deshalb bleibt eine Rast im Wind kurz. Kühlt jemand aus, ist das kein Anlass für Tapferkeit, sondern für eine Jacke, einen heißen Tee und notfalls für den Rückweg.

Die Kraft der Stille

Ein besonderer Bestandteil des Fastenwanderns sind die Schweigezeiten. Für etwa eine halbe Stunde geht die Gruppe schweigend und mit etwas Abstand hintereinander, und diese ungewohnte Stille wirkt wie ein Katalysator. Weil beim Fasten ohnehin die Sinne schärfer werden, nimmt man die Natur in diesen Minuten besonders intensiv wahr, das Laub, das Wasser, den Wind, den eigenen Atem. Viele Teilnehmer berichten, dass ihnen gerade in diesen stillen Wegstrecken die klarsten Gedanken kommen.

Für viele ist das Schweigen zunächst eine Überwindung, gerade wenn die Gruppe sich gerade erst kennengelernt hat. Ich empfehle deshalb, klein anzufangen, mit zwanzig Minuten am zweiten Tag, eine halbe Stunde später in der Woche. Und es gilt dieselbe Freiwilligkeit wie überall. Wer reden möchte, geht ein Stück abseits und redet. Erzwungene Stille wirkt nicht.

Was die Meditation bewirkt

Neben dem Schweigen unterwegs gibt es bei uns die Meditation am Morgen. Meditieren heißt nicht, an nichts zu denken.³⁹ Wer das versucht, scheitert zuverlässig und hält sich anschließend für untalentierte. Meditation ist ein Training der Aufmerksamkeit. Man richtet sie auf etwas Einfaches, meist auf den Atem, und wenn sie abwandert, was sie tut, bringt man sie zurück. Dieses Zurückholen ist nicht die Störung der Übung, sondern die Übung selbst.

Warum das in einer Fastenwoche besonders gut gelingt, hat einen naheliegenden Grund. Der Verdauungsapparat ruht, die Sinne sind offener, und der Kopf ist nicht mit dem nächsten Essen beschäftigt. Viele erleben in diesen Tagen zum ersten Mal, dass zehn Minuten stilles Sitzen nicht anstrengend, sondern erholend sein können. Wir beginnen deshalb um halb neun mit einer kurzen Übung, meist zehn bis

³⁹ Einen Überblick über die Forschung gibt die Dokumentation „Die heilsame Kraft der Meditation“ von Benoît Laborde, Arte 2017. Sie besucht Labore in Europa und den Vereinigten Staaten, zeigt die Messungen am meditierenden Gehirn und geht auch auf die Telomerforschung ein. Sehenswert, weil sie die Begeisterung der Beteiligten zeigt und trotzdem benennt, wo die Belege dünn werden.

zwanzig Minuten, im Sitzen und mit offener Tür für alle, die lieber schon draußen warten. Sinnvoll ist beispielsweise auch eine geführte Körperreise, bei der die Aufmerksamkeit langsam von den Füßen bis zum Scheitel wandert. Am letzten Morgen steht die Apfelmeditation an, über die ich in Kapitel 7 schreibe.

Was die Forschung dazu sagt, ist erfreulicher, als Skeptiker vermuten, und nüchterner, als Werbeprospekte behaupten. Die sorgfältigste Übersichtsarbeit stammt von einer Gruppe der Johns-Hopkins-Universität, die siebenundvierzig kontrollierte Studien mit über dreitausend Teilnehmern zusammengefasst hat. Achtsamkeitsprogramme senkten Angst, Niedergeschlagenheit und Schmerzempfinden messbar, mit kleinen bis mittleren Effekten, die auch nach drei bis sechs Monaten noch nachweisbar waren. Für Stimmung, Aufmerksamkeit, Schlaf und Essgewohnheiten fand sich dagegen kein belastbarer Beleg. Und in den Vergleichen mit anderen aktiven Maßnahmen, etwa mit Sport oder mit einer Muskelentspannung nach Jacobson, war die Meditation nicht überlegen.⁴⁰

Damit ist das Maß gesetzt. Meditation ist kein Wundermittel, sondern eines von mehreren Verfahren, die alle in dieselbe Richtung wirken. Wer lieber schwimmt, joggt oder Gartenarbeit macht, kommt an einem ähnlichen Ort an. Der Vorteil der Meditation liegt darin, dass sie nichts kostet, überall funktioniert und keine Ausrüstung braucht. Auf einem Baumstumpf am Wegrand geht sie genauso wie zu Hause auf dem Sofa.

Am weitesten geht ein Forschungszweig, der seit einigen Jahren für Schlagzeilen sorgt: die Telomere. Das sind die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen, vergleichbar mit den Plastikhülsen an Schnürsenkeln. Bei jeder Zellteilung werden sie ein Stück kürzer, und wenn sie zu kurz sind, teilt sich die Zelle nicht mehr, was also gleichbedeutend mit Altern und Sterben ist. Sie gelten als eine Art biologische Uhr. Das Enzym Telomerase kann sie wieder verlängern, und dieses Enzym lässt sich messen.

In einer aufwendigen Untersuchung verbrachten dreißig Menschen drei Monate in einem Meditationsretreat mit sechs Stunden Übung am Tag. Ihre Telomerase-Aktivität lag danach rund dreißig Prozent über der einer Vergleichsgruppe, die auf der Warteliste stand. Eine Zusammenfassung mehrerer solcher Studien kam auf einen mittleren Effekt.⁴¹ Für die Telomerlänge selbst, also für die Uhr und nicht nur

⁴⁰ Madhav Goyal u. a.: Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Internal Medicine 174 (2014), S. 357–368.

⁴¹ Tonya L. Jacobs u. a., Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators, in: Psychoneuroendocrinology 36 (2011), S. 664–681. Zur Zusammenfassung: Nicola S. Schutte und

für das Enzym, das sie stellt, ist die Lage dünner: Die vorliegenden Arbeiten sind klein, sehr verschieden aufgebaut, und in ihnen steckt fast immer noch etwas anderes drin, Bewegung etwa oder eine veränderte Ernährung.⁴²

Was folgt daraus? Dass jemand durch Meditieren länger lebt, ist nicht gezeigt. Dass Stress die Telomere schneller verkürzt, ist dagegen gut belegt, und dass Meditation Stress senkt, ebenfalls. Der Zusammenhang ist plausibel.

Über das Gehirn wird viel behauptet, belegt ist weniger. Eine viel zitierte Untersuchung fand nach einem achtwöchigen Achtsamkeitsprogramm eine Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus, jener Region, die für Gedächtnis und Gefühlsregulation zuständig ist. Die Studie umfasste allerdings nur sechzehn Menschen, und in kleinen Stichproben sind solche Befunde wackelig. Sie ist ein Hinweis darauf, dass geistige Übung das Organ verändert, mit dem sie geübt wird, aber noch kein Beweis.⁴³

Deshalb ist die Meditation bei uns ein Angebot und keine Pflicht. Wer lieber eine Runde um das Haus geht oder noch eine Tasse Tee trinkt, kann das tun. Wer aber bleibt, nimmt oft mehr mit nach Hause als die verlorenen Kilos. Ich habe Teilnehmer, die seit Jahren jeden Morgen zehn Minuten sitzen, und die auf die Frage, was ihnen die Fastenwoche gebracht hat, genau das nennen.

John M. Malouff, A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity, in: *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014), S. 45–48; vier Studien, Effektstärke $d = 0,46$.

⁴² Übersicht: Ashwin A. Bhat u. a., The effects of meditation on length of telomeres in healthy individuals. A systematic review, in: *Systematic Reviews* 10 (2021), Nr. 142; fünf Studien mit zusammen 615 Teilnehmern, uneinheitliche Populationen und kombinierte Verfahren.

⁴³ Britta K. Hölzel u. a.: Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011), S. 36–43.

Kapitel 5: Fastenkrisen und wie man sie meistert

So wohltuend eine Fastenwoche ist, ganz ohne Beschwerden verläuft sie selten. Vor allem in den ersten zwei bis drei Tagen, solange der Körper noch auf die innere Ernährung umschaltet, können kleine Krisen auftreten. Das ist völlig normal und meist ein gutes Zeichen, denn es zeigt, dass die Reinigung in Gang gekommen ist. Wichtig ist zu wissen, was normal ist und mit einfachen Mitteln vergeht, und wann man aufmerksam werden sollte.

Die häufigsten Beschwerden und was dagegen hilft, zeigt die folgende Übersicht. Fast allen ist eines gemeinsam. Viel trinken und Bewegung an der frischen Luft lindern erstaunlich vieles.

Fastenbeschwerden und was hilft

Beschwerde	Mögliche Ursache	Was hilft
Kopfschmerzen	Koffein- oder Nikotinentzug, zu wenig Trinken	viel trinken, frische Luft, kalte Komresse im Nacken
Kreislauf, Schwindel	niedriger Blutdruck	langsam aufstehen, etwas Salz, Beine hoch, viel trinken
Wadenkrämpfe	Verlust an Mineralstoffen	Magnesium, eine Prise Salz, Wärme an der Wade
Rückenschmerzen	ungewohnte Belastung	Dehnübungen, warmes Bad, Franzbranntwein
Zungenbelag, Mundgeruch	Ausscheidung über die Schleimhäute	Zungenschaber, viel trinken; harmlos
Schlafstörungen	verringert Schlafbedarf	nicht erzwingen, aufstehen, Tee trinken
Stimmungstief	seelische Prozesse	zulassen, Gespräch, Bewegung in der Natur

Typische Fastenbeschwerden, ihre Ursachen und was dagegen hilft

Am häufigsten sind Kopfschmerzen, meist am ersten oder zweiten Tag. Die Ursache ist selten das Fasten selbst, sondern der Entzug von Koffein und Nikotin, dazu oft zu wenig Trinken. Die Behandlung ist entsprechend einfach: mehr trinken, an die frische Luft gehen, etwas Basenpulver, Natron oder Heilerde, ein wenig Pfefferminzöl auf die Schläfen. Fast immer ist der Spuk am dritten Tag vorbei.

Kreislaufschwäche und Schwindel treten vor allem beim schnellen Aufstehen auf, weil der Blutdruck im Fasten sinkt. Manche Teilnehmer bemerken in dieser Woche auch, dass sie etwas anders sehen, unschärfer oder verschwommener als sonst.

Das hängt in aller Regel mit demselben Vorgang zusammen. Mit dem Blutdruck sinkt auch der Druck im Auge, und das verändert die Brechkraft geringfügig. Es gibt sich nach der Woche wieder. Wer eine Brille trägt, sollte deshalb in dieser Zeit keine neue anpassen lassen. Gegen den Schwindel selbst hilft das Einfachste. Stehen Sie langsam auf, stützen Sie sich ab und setzen Sie sich lieber einmal zu viel hin als einmal zu wenig. Ein Glas Saft, eine Prise Salz in Wasser und ein paar Minuten mit hochgelegten Beinen helfen zuverlässig. Am besten aber hilft loszulaufen. Beim Wandern steigt der Blutdruck und man fühlt sich wieder pudelwohl.

Muskelkrämpfe, meist nachts in den Waden, kommen vom Verlust an Mineralstoffen durch Trinken, Schwitzen und Ausscheiden. Magnesium hilft, ebenso eine Prise Salz und die warme Wärmflasche an der Wade. Rückenschmerzen und ein Ziehen in den Beinen entstehen dagegen häufig schlicht durch die ungewohnte Belastung⁴⁴; hier tun Dehnübungen, ein warmes Bad und ein Franzbranntwein-Einreiben gute Dienste.

Der oft dicke Zungenbelag in unterschiedlichen Farben und ein unangenehmer Mundgeschmack gehören zum Fasten dazu und sind kein Grund zur Sorge. Reinigen Sie die Zunge morgens mit einem Zungenschaber oder einer weichen Bürste, das reicht. Ohne zu wandern, also beim Fasten zu Hause, kommt es manchmal zu Schlafstörungen: Viele Fastende brauchen weniger Schlaf und wachen früher auf, dafür oft erstaunlich ausgeruht. Wer nachts wach liegt, quält sich nicht, sondern steht auf, trinkt einen Tee und schaut in die Sterne. Beim Fastenwandern kommt das hingegen selten vor. Sie verspüren abends meist eine wohlige Müdigkeit, die sie tief und fest schlafen lässt.

Schmerz- und Schlafmittel sollten Sie nach Möglichkeit meiden, weil sie den leeren Magen stark belasten; Kopfschmerztabletten werden im Fasten häufig schlechter vertragen als sonst. Ihre Dauermedikamente dagegen nehmen Sie weiter wie verordnet, sofern Ihr Arzt es nicht ausdrücklich anders gesagt hat. Im Zweifel ist immer Ihre Fastenleitung die erste Ansprechpartnerin, und sie ist es lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.

⁴⁴ Übungen für nahezu alle Körperregionen, auch für Knie und Rücken, stellen Roland Liebscher-Bracht und Petra Bracht frei zugänglich im Netz bereit. Ihr Erklärungsmodell der muskulär-faszialen Spannung ist wissenschaftlich umstritten; die Dehnübungen selbst sind harmlos und helfen vielen Teilnehmern.

Wenn die Seele in Bewegung gerät

Beim Fasten bewegt sich nicht nur der Zeiger auf der Waage. Der Verzicht auf Nahrung öffnet oft ein Tor für Gefühle. Verdrängtes kann plötzlich auftauchen, alte Konflikte, aber auch neue Ideen, Klarheit und tiefe Rührung. Manche Teilnehmer erleben einen Tag der Gereiztheit oder der Traurigkeit, andere eine unerwartete Euphorie. Der beste Umgang damit ist, es zuzulassen und nicht zu bewerten. Ein Gespräch in der Gruppe, eine stille Wegstrecke oder einfach das Weitergehen tragen fast immer durch. Diese emotionale Bewegung ist keine Störung der Fastenwoche, sondern einer ihrer wertvollsten Teile. Nicht nur der Körper, auch die Seele kommt zur Ruhe und reinigt sich.

Wenn sich Beschwerden zuerst verstärken

Bestehende oder schlummernde Beschwerden melden sich im Fasten häufig zunächst deutlicher, bevor sie zurückgehen. Wer zu Gicht neigt, kann in dieser Woche einen Anfall bekommen, weil der Harnsäurespiegel vorübergehend steigt. Eine Neurodermitis kann sich in den ersten Tagen verschlechtern, bevor sie sich gegen Ende der Woche beruhigt. Auch bei Allergikern erlebe ich regelmäßig, dass die Beschwerden während der Fastenwoche zurückgehen und noch eine Weile danach mild bleiben. Beides ist meine eigene Beobachtung aus vielen Gruppen, und es lohnt sich, den Stand der Forschung dazu ehrlich zu benennen. Für die Neurodermitis gibt es eine Berliner Untersuchung, in der ein Fastenprogramm gegen Hypnose, gegen Bewegung und gegen keine Behandlung geprüft wurde; Juckreiz und Schweregrad besserten sich in der Fastengruppe deutlich, nur bestand diese Gruppe aus vier Personen, und daraus lässt sich nichts folgern.⁴⁵ Für Allergien im engeren Sinn, also für Heuschnupfen und ähnliche Beschwerden, kenne ich derzeit keine brauchbare Untersuchung. Was es gibt, ist ein plausibler Zusammenhang. Fasten dämpft Entzündungsvorgänge, und das ist bei der rheumatoiden Arthritis, die ebenfalls über das Immunsystem läuft, in kontrollierten Studien gezeigt worden.⁴⁶

⁴⁵ Gabriele Rotter u. a., Hypnotherapy, Intermittent Fasting, and Exercise Group Programs in Atopic Dermatitis. A Randomized Controlled Explorative Clinical Trial During the COVID-19 Pandemic, in: Journal of Integrative and Complementary Medicine 29 (2023), S. 99–110. Vierarmige Studie an der Charité; in der Fastengruppe waren vier Teilnehmer. Juckreiz und Schweregrad nach SCORAD besserten sich deutlich, die Fallzahl erlaubt aber keine Schlussfolgerung. Ein koreanischer Bericht über Fasten bei schwerer Neurodermitis weist in dieselbe Richtung und ist als rückblickende Aktenauswertung ebenso wenig belastbar: Kim u. a., in: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013, Artikel 154434.

⁴⁶ Jens Kjeldsen-Kragh u. a., Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis, in: The Lancet 338 (1991), S. 899–902, sowie die Übersicht von Hartmut Müller, Françoise Wilhelmi de Toledo und Karl-Ludwig Resch, Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis, in: Scandinavian Journal of Rheumatology 30 (2001), S. 1–10. Zum Fasten bei Asthma liegen umfangreiche sowjetische Arbeiten der siebziger bis neunziger Jahre vor; sie sind überwiegend nur auf Russisch erschienen, ohne Kontrollgruppen angelegt und im Westen nie überprüft worden.

Bei einzelnen Teilnehmern bleibt die Haut anschließend über Monate ruhig. Das ist kein Grund, die medizinische Behandlung abzusetzen, und es ist auch keine Heilung. Aber es lohnt sich zu wissen, damit Sie eine anfängliche Verschlechterung nicht als Rückschritt deuten und die Woche abbrechen, kurz bevor es besser wird. Im Zweifel sprechen Sie darüber mit Ihrer Leitung, und bei ausgeprägten Beschwerden mit Ihrem Arzt.

Kapitel 6: Stress, Anspannung und Entspannung

Ein Thema hat mit den Fastenkrisen so viel zu tun, dass es hier gleich anschließt, und doch reicht es weit über sie hinaus, nämlich der Stress. Wer versteht, wie Anspannung und Erholung im Körper geregelt werden, versteht auch, warum eine Fastenwanderwoche so tief wirkt und warum manche Beschwerden in dieser Woche überhaupt erst auftauchen.

Warum das Fasten die Seele bewegt

Dass ausgerechnet der Verzicht auf Essen die Gefühle in Bewegung bringt, hat einen nachvollziehbaren Grund, und es hilft, ihn zu kennen. Unser Körper wird von einem Nervensystem gesteuert, auf das wir keinen bewussten Zugriff haben, dem vegetativen. Es regelt Atmung, Herzschlag, Verdauung, Wärmehaushalt und Stoffwechsel, und es tut das über zwei Gegenspieler. Der Sympathikus ist für Aktivität und Leistung zuständig. Wird er angeschaltet, steigen Puls und Blutdruck, die Atmung wird schneller, die Pupillen weiten sich, Stresshormone werden ausgeschüttet, und alles, was gerade nicht überlebenswichtig ist, wird zurückgestellt, allen voran die Verdauung. Der Parasympathikus ist sein Gegenüber. Er senkt Puls und Blutdruck, verlangsamt die Atmung und fördert die Verdauung. Er ist der Zuständige für Ruhe und Erholung.

Im Alltag vieler Menschen hat der Sympathikus die Oberhand, und zwar dauerhaft. Das ist der Kern dessen, was wir Stress nennen. Der Stressforscher Hans Selye, der den Begriff in die Medizin gebracht hat, unterschied dabei zwei Formen.⁴⁷ Eustress ist die Dosis Anspannung, bei der wir wach, leistungsfähig und zufrieden sind; sie tut uns gut. Distress ist die Belastung, die als Überforderung erlebt wird und auf Dauer krank macht. Bemerkenswert ist, dass auch Unterforderung, Langeweile und Einsamkeit Distress erzeugen können. Es geht

⁴⁷ Hans Selye, A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents, in: Nature 138 (1936), S. 32. Ausführlich in deutscher Sprache: Hans Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, Piper, München 1974.

also nicht um viel oder wenig, sondern um das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung.

Und genau dieses Gleichgewicht verschiebt eine Fastenwanderwoche. Sie nimmt Ihnen die Entscheidungen ab, sie nimmt Ihnen die Termine, sie nimmt Ihnen sogar die Mahlzeiten. Sie gehen mehrere Stunden in gleichmäßigem Tempo, atmen ruhig und schlafen früh. Das alles zusammen ist eine der wirksamsten Einladungen an den Parasympathikus, die ich kenne. Wenn nach zwei, drei Tagen der Dauerantrieb nachlässt, kommt an die Oberfläche, was vorher keinen Platz hatte. Genau deshalb kommen Menschen auf Fastenwanderungen an Themen heran, die im Alltag keinen Platz haben, und genau deshalb fallen ihnen dort Entscheidungen ein, um die sie seit Monaten herumgegangen sind.

Vier Ebenen, auf denen sich Stress zeigt

Warum Stress bei jedem anders aussieht, erklärt ein einfaches Raster. Er zeigt sich auf vier Ebenen. Auf der gedanklichen Ebene als erschwertes Denken, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten. Auf der gefühlsmäßigen Ebene je nach Typ als Angst, Nervosität und Unsicherheit oder als Wut und Ärger. Auf der vegetativ-hormonellen Ebene als Herzklopfen, hoher Blutdruck, Magenbeschwerden, Schlafstörungen oder anhaltende Müdigkeit. Und auf der muskulären Ebene als Verspannung, Kopf- oder Rückenschmerz.

Betroffen sind selten alle vier gleichermaßen; am häufigsten stehen die vegetativ-hormonelle und die muskuläre Ebene im Vordergrund. Für Sie als Teilnehmer ist dieses Raster aus einem bestimmten Grund hilfreich: Wenn Sie in der Fastenwoche plötzlich Rückenschmerzen bekommen oder nachts wach liegen, ist das nicht zwangsläufig das Fasten. Es kann ebenso gut sein, dass Ihr Körper gerade abarbeitet, was sich über Monate angesammelt hat, und dass er dafür jetzt endlich Zeit findet. Beides fühlt sich gleich an, und beides geht vorüber.

Der eine Hebel, den Sie bewusst bedienen können

Das vegetative Nervensystem entzieht sich unserem Willen, mit einer einzigen Ausnahme, der Atmung. Sie läuft von allein, und trotzdem können wir sie jederzeit übernehmen. Darin liegt ein erstaunlich wirksames Werkzeug, denn über die Atmung erreichen wir das System, das wir sonst nicht erreichen. Wer langsam und tief in den Bauch atmet und dabei länger ausatmet als einatmet, stärkt den Parasympathikus, und Puls und Blutdruck folgen nach.

Praktisch heißt das, dass Sie unterwegs darauf achten sollten, in den Bauch zu atmen und nicht flach in die Brust. Viele Menschen tun Letzteres den ganzen Tag, weil sie verspannt sitzen, und wundern sich abends über ihre Müdigkeit. Beim Gehen fällt die Umstellung leichter als im Sitzen. Wenn Sie in einer schwierigen Stunde nicht weiterwissen, versuchen Sie es mit dem Einfachsten, was es gibt, nämlich vier Schritte lang einzuatmen, sechs Schritte lang ausatmen, ein paar Minuten lang. Sie werden merken, dass sich etwas löst.

Darüber hinaus gibt es viele Wege zur Entspannung, und keiner ist besser als die anderen. Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Yoga, eine Massage.⁴⁸ Auf meinen Wochen biete ich einiges davon an, und meine einzige Empfehlung dazu lautet, auszuprobieren, was Ihnen angenehm ist, und behalten Sie das. Eine Entspannungsmethode, die man sich abringen muss, entspannt nicht.

⁴⁸ Zum Weiterlesen: Bas Kast, Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke, C. Bertelsmann, München 2023, geht den wissenschaftlich belegten Wegen zu innerer Stabilität nach, von Ernährung über Bewegung bis zur Meditation.

Kapitel 7: Das Fastenbrechen und die Aufbau tage

Nun kommt der wichtigste Teil der ganzen Woche, und das ist keine Übertreibung. Über den dauerhaften Erfolg des Fastens entscheiden nicht die Fastentage, sondern die Tage danach. Wer das Fasten falsch bricht und übergangslos ins alte Essen zurückfällt, holt sich nicht nur Bauchschmerzen, sondern über kurz oder lang auch die verlorenen Kilos zurück. Der berühmte Jo-Jo-Effekt ist kein Argument gegen das Fasten, sondern gegen das falsche Aufhören.

Der erste Apfel

Traditionell wird das Fasten mit einem frischen Apfel gebrochen. Das hat gute Gründe. Der Apfel ist klein genug, um den Magen behutsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen, und liefert zugleich, was der Körper zum Wiederaufstart der Verdauung braucht. Vor allem aber ist er eine Übung in Achtsamkeit. Diesen ersten Apfel isst man nicht nebenbei, sondern macht ein kleines Fest daraus. Man deckt den Tisch, betrachtet den Apfel, riecht an ihm, nimmt ihn in die Hand, schneidet ihn langsam in viele Stücke und schmeckt jeden einzelnen. Wer je erlebt hat, wie überwältigend süß und aromatisch ein einfacher Apfel nach einer Woche Fasten schmeckt, versteht, worum es beim Fasten im Kern geht, um die Rückkehr zum Wesentlichen und die Wiederentdeckung des einfachen Genusses.

Die Apfelmeditation: ein Text zum Vorlesen

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie das klingt, folgt hier der Text, den ich beim Fastenbrechen vorlese. Er dauert etwa fünf Minuten. Lesen Sie ihn langsam, mit Pausen an den Absatzen, und lassen Sie der Gruppe Zeit.

Nimm den Apfel in die Hand. Spüre sein Gewicht. Er ist schwerer, als er aussieht. Schließ die Augen, wenn du magst, und lass ihn einen Moment einfach in der Handfläche liegen. Fühle die Haut: kühl, glatt, an einer Stelle vielleicht eine kleine Unebenheit. Dreh ihn langsam. Da ist die Mulde, in der einmal der Stiel saß, und am anderen Ende die kleine, vertrocknete Krone. Zwischen diesen beiden Punkten hat er sich gebildet.

Denk einen Augenblick daran, wo er herkommt. Vor einem Jahr war hier nichts als ein Zweig. Dann kam eine Blüte, fünf weiße Blätter mit einem Hauch Rosa, und eine Biene, die zufällig vorbeikam. Aus dieser Berührung ist dieser Apfel geworden. Über Monate hat der Baum Wasser aus dem Boden gezogen, durch den Stamm nach oben, bis in diesen einen Zweig. Die Blätter haben Licht eingefangen

und daraus Zucker gemacht. Regen ist gefallen, Nächte sind kalt geworden, Tage heiß. All das steckt jetzt in deiner Hand.

Und jemand hat ihn gepflückt. Ein Mensch, den du nicht kennst, ist mit der Leiter in den Baum gestiegen oder hat ihn vom Boden aufgelesen. Er ist gefahren worden, sortiert, gelagert, verkauft. Viele Hände, bis er auf diesem Tisch liegt.

Führe ihn jetzt an die Nase. Riech daran, ohne zu bewerten. Nach einer Woche ohne feste Nahrung riecht ein Apfel anders als sonst. Vielleicht kommt schon Speichel. Das ist gut so. Die Verdauung beginnt hier, lange bevor der erste Bissen im Mund ist.

Nimm nun ein kleines Stück. Nicht abbeißen, noch nicht. Leg es auf die Zunge und lass es einfach dort liegen. Warte. Schmeck, was von selbst kommt. Und dann kau. Langsam. Zähl mit, wenn du magst: zehn, zwanzig, dreißig Mal. Merke, wie sich der Geschmack verändert. Zuerst die Säure, dann die Süße, zuletzt etwas Bitteres von der Schale. Der Apfel wird in deinem Mund flüssig. Schluck erst, wenn nichts mehr zu kauen ist.

Und jetzt folge dem Bissen nach innen. Er geht die Speiseröhre hinunter, in den Magen, der eine Woche lang nichts zu tun hatte und sich jetzt wieder rührt. Weiter in den Dünndarm. Dort wartet eine Fläche, die zusammengelegt größer ist als dieser Raum, in Millionen feinste Zotten gefaltet. Jede einzelne nimmt auf, was der Apfel mitbringt: Zucker für die Kraft, Wasser, Mineralien, Vitamine. Und ganz unten im Dickdarm sitzen Billionen Bakterien, die in dieser Woche gehungert haben und nun die Ballaststoffe bekommen, auf die sie gewartet haben.

Was eben noch am Baum hing, wird in wenigen Stunden zu dir gehören. Zu deinem Blut, zu deinen Muskeln, zu dem Gedanken, den du in diesem Moment denkst. Es gibt keine Grenze, an der der Apfel aufhört und du anfängst. Es gibt nur diesen Übergang.

Iss den Rest in deinem Tempo. Wir haben Zeit. Und wenn du fertig bist, bleib noch einen Moment sitzen und spüre nach, was sich verändert hat.

Währenddessen lasse ich die Gruppe schweigen, so lange sie mag.

Bei uns wird dieser Apfel am Samstagmorgen gegessen, dem letzten Tag der Woche. Wir brechen das Fasten also gemeinsam beim Frühstück, und dieser Samstag ist damit zugleich der erste Aufbau-tag. Für die Heimreise bekommt jeder

einen Beutel mit Obst und Gemüse mit, denn unterwegs ist die Versuchung groß und das Angebot an Bahnhöfen selten das richtige. Die Regel für diesen Tag lautet, wenig zu essen und gut zu kauen. Und genau darauf kommt es in diesen Tagen an. Kauen Sie jeden Bissen, bis er beinahe flüssig ist. Der Verdauungsapparat hat eine Woche pausiert, die Produktion der Verdauungssäfte fährt erst wieder an, und was Sie im Mund vorverdauen, muss der Magen nicht bewältigen. Wer nach dem Fastenbrechen Bauchschmerzen bekommt, hat fast immer das Falsche, oder zu schnell und zu viel gegessen.

Die Aufbautage

Auf das Fastenbrechen folgen die Aufbautage, und für sie sollte man sich Zeit nehmen. Die alte Faustregel lautet, etwa die Hälfte der Fastentage als Aufbautage anzuhängen. Wer fünf bis sechs Tage gefastet hat, baut also über etwa drei Tage wieder auf. Diese drei Tage sehe ich allerdings als Untergrenze und nicht als Ziel. Wer sich eine ganze Woche Zeit nimmt und in dieser Woche pflanzlich isst, hält die Wirkung der Fastenwoche länger; warum das so ist, steht im nächsten Kapitel. In der Aufbauzeit kehrt die feste Nahrung langsam und in kleinen Portionen zurück, zunächst als Obst und Rohkost, dann ergänzt durch gekochtes Gemüse und Vollkorn. Ein Drittel der Nahrung sollte dabei möglichst frisch und unerhitzt bleiben. Die folgende Übersicht zeigt die ersten drei Tage im Einzelnen; der Wochenplan im Anhang führt sie weiter.

Weil unsere Woche von Sonntag bis Samstag läuft, fallen die Aufbautage auf das Wochenende und den Montag danach. Konkret sieht das so aus. Der Samstag beginnt mit dem Apfel, danach folgt über den Tag nur wenig und nur Leichtes, am besten aus dem Beutel für die Heimreise. Am Sonntag gibt es mittags oder abends eine leichte Gemüsesuppe, ansonsten wieder Obst und Gemüse, und zwar möglichst roh. Am Montag darf es dann etwas mehr sein, zum Beispiel ein Kartoffelgericht mit einer Soße aus Paprika und Tomaten. Bleiben Sie beim Salz zurückhaltend, verzichten Sie in diesen Tagen auf Fleisch, Alkohol und Fertigprodukte und trinken Sie weiter Ihre zweieinhalb bis drei Liter Wasser. Wer die Aufbauzeit über den Montag hinaus verlängern kann, sollte das tun; der Wochenplan im Anhang führt sie über sieben Tage.

Zwei Dinge überraschen viele in diesen Tagen. Erstens kehrt das Hungergefühl mit dem ersten Bissen schlagartig zurück, oft heftiger als vor der Woche; das ist normal und legt sich nach zwei, drei Tagen. Zweitens steigt das Gewicht wieder

um ein bis zwei Kilogramm an, sobald die Zuckerspeicher sich füllen und das gebundene Wasser mit ihnen. Das ist kein Rückfall und kein Grund zur Enttäuschung, sondern schlicht Physik. Was an Fett verschwunden ist, bleibt weg, solange Sie nicht in die alten Gewohnheiten zurückfallen.

Fastenbrechen und Aufbau tage

Tag	Was auf den Tisch kommt
Samstag	Fastenbrechen beim Frühstück mit einem Apfel, langsam und in kleinen Stücken gegessen. Über den Tag nur wenig und nur Leichtes; für die Heimreise ein Beutel mit Obst und Gemüse. Wenig essen, gut kauen.
Sonntag	Mittags oder abends eine leichte Gemüsesuppe, sonst Obst und Gemüse, möglichst roh. Weiterhin reichlich Tee und Wasser.
Montag	Etwas mehr, zum Beispiel ein Kartoffelgericht mit einer Soße aus Paprika und Tomaten. Weiterhin ohne Fleisch, Alkohol und Fertigprodukte, zurückhaltend salzen.
danach	Schrittweise zur vollwertigen Kost, etwa ein Drittel davon frisch und unerhitzt.

Fastenbrechen und Aufbau tage: von Samstag bis Montag

Bleiben Sie in diesen Tagen gedanklich noch im Fasten. Geben Sie die gewonnene Achtsamkeit nicht an der ersten Brotzeit wieder ab, sondern nutzen Sie den neu geeichten Geschmack und das frische Selbstvertrauen als Startpunkt für etwas Größeres. Damit sind wir beim letzten Kapitel dieses Teils.

Kapitel 8: Nach der Fastenwoche

Eine Fastenwoche ist ein wunderbarer Anfang, aber sie ist kein Dauerzustand. Ihre eigentliche Frucht zeigt sich erst im Alltag danach. Deshalb schließe ich diesen Teil mit dem, was mir am meisten am Herzen liegt: wie Sie den Effekt der Woche in Ihr Leben retten.

Das offene Fenster

Es gibt einen Zustand, den fast alle Teilnehmer nach einer Fastenwoche beschreiben und für den es keinen klaren Begriff gibt. Man ist durchlässig. Dinge, die man jahrelang für unverrückbar hielt, wirken plötzlich verhandelbar. Der Kaffee am Morgen, das Feierabendbier, die Tüte Chips vor dem Fernseher. Nichts davon ist auf einmal verboten, aber es hat seinen Sog verloren. Wer das schon einmal erlebt hat, weiß, wie ungewöhnlich dieser Zustand ist. Und wer ihn zum zweiten Mal erlebt, weiß auch, dass er nicht ewig hält.

Dieses Fenster steht offen, und die Frage ist, was man in der Zeit hindurchträgt.

Dass es das Fenster wirklich gibt, ist untersucht worden. In einer Vergleichsstudie mit über achtzehnhundert Patienten erhielten die einen eine Fastenwoche, die anderen eine normalkalorische vegetarische Kost, ansonsten dasselbe Programm aus Bewegung, Entspannung und Schulung. Ein halbes Jahr später hatten die Fastenden ihren Lebensstil deutlich nachhaltiger geändert, bei der Ernährung, bei der Bewegung und bei den Entspannungsverfahren. Nicht die Kalorien machten den Unterschied, sondern die Unterbrechung.⁴⁹

Woran das liegt, lässt sich nur zum Teil beantworten. Ein Teil ist der Geschmack. Nach einer Woche ohne feste Nahrung schmeckt ein Apfel anders, und Fertigware schmeckt plötzlich nach dem, was sie ist. Ein Teil ist die Gewohnheit. Was sieben Tage nicht stattgefunden hat, ist als Automatismus unterbrochen, und ein unterbrochener Automatismus lässt sich leichter umbauen als ein laufender. Und ein Teil ist schlicht Erfolgserlebnis. Wer sieben Tage lang nicht gegessen und dabei achtzig Kilometer zurückgelegt hat, traut sich danach eine Ernährungsumstellung eher zu als vorher.

⁴⁹ Andreas Michalsen u. a., Incorporation of fasting therapy in an integrative medicine ward. Evaluation of outcome, safety, and effects on lifestyle adherence in a large prospective cohort study, in: The Journal of Alternative and Complementary Medicine 11 (2005), S. 601–607. Verglichen wurden 952 Fastende mit 873 Patienten unter normalkalorischer vegetarischer Kost; beide Gruppen durchliefen dasselbe Programm. Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie, nicht um eine randomisierte Zuteilung.

Dazu kommt ein Vorgang, der erst in den letzten Jahren beschrieben wurde und der die Sache dringlicher macht. Beim Fasten verschiebt sich die Zusammensetzung der Darmflora deutlich, und nach dem Fasten wird sie neu aufgebaut. In einer Berliner Untersuchung an Patienten mit metabolischem Syndrom sank nach einer Fastenwoche der Blutdruck, und zwar besonders bei denen, deren Darmflora sich anschließend in eine bestimmte Richtung entwickelte. Was in den Aufbautagen auf den Teller kommt, entscheidet also mit darüber, welcher Teil des Effekts bleibt.⁵⁰

Daraus folgt die praktische Empfehlung dieses Buches, und sie ist unbequemer als die übliche. Die drei Aufbautage sind eine Untergrenze, kein Ziel. Wer eine ganze Woche pflanzlich aufbaut, hält die Wirkung länger. Der Wochenplan im Anhang zeigt, wie das aussehen kann. Tierisches Eiweiß bleibt dabei zunächst ganz weg, nicht aus weltanschaulichen Gründen, sondern weil Ballaststoffe die bessere Starthilfe für die neue Darmflora sind.

Wie weit man dann geht, ist eine Frage der eigenen Ehrlichkeit. In einer randomisierten Studie an Patienten mit rheumatoider Arthritis wurde eine Fastenwoche mit einem Kostaufbau auf zunächst vegane, dann milchhaltig-vegetarische Ernährung kombiniert. Die Beschwerden besserten sich, und der Effekt hielt etwa ein Jahr. Wer nach dem Aufbau zur alten Ernährung zurückkehrt, kehrt eben auch zu den alten Werten zurück.⁵¹

Wie oft im Jahr?

Die Frage kommt spätestens beim Abschied, und sie hat keine einheitliche Antwort, weil sie von Ausgangsgewicht, Gesundheitszustand und Lebensumständen abhängt. Ein paar Anhaltspunkte gibt es trotzdem.

Die klassischen Fastenärzte empfahlen eine längere Fastenzeit von etwa drei Wochen und danach gegebenenfalls eine weitere nach sechs bis zwölf Monaten. Für eine Fastenwoche, wie wir sie gehen, gilt das entsprechend: zweimal im Jahr sind gut vertretbar, im Frühjahr und im Herbst, wie es die alten Fastenzeiten an Ostern und vor Weihnachten ohnehin nahelegen. Dreimal ist bei guter Gesundheit

⁵⁰ April Rees Maifeld u. a., Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients, in: Nature Communications 12 (2021), Artikel 1970. Untersucht an der Charité und am Experimental and Clinical Research Center in Berlin.

⁵¹ Jens Kjeldsen-Kragh u. a., Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis, in: The Lancet 338 (1991), S. 899–902.

möglich, vier- oder fünfmal halte ich für zu viel, weil dann die Aufbautage regelmäßig zu kurz kommen und aus dem Fasten eine Diät wird.⁵²

Für die Wirkung spricht die Wiederholung. Zwei große Erhebungen aus Utah fanden bei Menschen, die regelmäßig fasten, ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes und für koronare Herzkrankheit. Und eine Auswertung von über vierhundert Verläufen in einer Fastenklinik, bei Patienten, die jeweils mindestens zehnmal gefastet hatten, ergab ein bemerkenswertes Bild: Ein Drittel hielt sein Gewicht über die Jahre, ein Drittel nahm weiter ab, ein Drittel nahm leicht zu. Da die Bevölkerung mit den Jahren im Schnitt zunimmt, ist das bei zwei Dritteln eine Trendwende.⁵³

Zwischen den Wochen gibt es zwei sinnvolle Wege, das Erreichte zu halten. Der eine ist das Intervallfasten, also die verlängerte Essenspause über Nacht, die sich ohne Urlaub in jeden Alltag einbaut. Der andere ist der einzelne Fastentag, etwa einmal in der Woche oder einmal im Monat. Beides ist keine Fastenwoche, aber beides hält die Erfahrung wach.

Eine Grenze zum Schluss. Wer nach jeder Fastenwoche innerhalb weniger Wochen wieder zunimmt und die nächste Woche schon als Korrektur einplant, benutzt das Fasten als Diät. Das ist der eine Fall, in dem ich abrate. Dann ist nicht die nächste Woche das Problem, sondern das, was zwischen den Wochen passiert. Und tendenziell beobachte ich bei diesen Teilnehmern trotzdem eine stetige Gewichtszunahme über die Jahre.

Den Effekt in den Alltag retten

Nach der Woche ist der Geschmack neu geeicht, die Gewohnheiten sind unterbrochen, und der Körper hat erlebt, dass er mit weniger auskommt. Das ist der ideale Moment für eine sanfte, dauerhafte Ernährungsumstellung, nicht als strenge Diät, sondern als neue Selbstverständlichkeit. Die Richtung ist einfach und altbekannt, nämlich mehr frisches, saisonales und regionales Obst und Gemüse, mehr Vollkorn statt Auszugsmehl, deutlich weniger Zucker und weniger stark

⁵² Zur ärztlichen Empfehlung siehe Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung, Häufige Fragen zum Heilfasten, Stand 2025. Die Angabe von zwei bis drei Wochen im Jahr ist meine eigene Übertragung auf die Fastenwanderwoche und keine Empfehlung der Fachgesellschaft.

⁵³ Benjamin D. Horne u. a., Usefulness of routine periodic fasting to lower risk of coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography, in: The American Journal of Cardiology 102 (2008), S. 814–819, sowie derselbe u. a. in Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 22 (2012), S. 254–261, zum Diabetesrisiko. Die Erhebungen stammen aus Utah, wo ein erheblicher Teil der Bevölkerung aus religiösen Gründen regelmäßig fastet; andere Lebensgewohnheiten dieser Gruppe lassen sich nicht vollständig herausrechnen. Die Langzeitauswertung: Françoise Wilhelmi de Toledo u. a., in: Obesity in Europe 1993, London 1994.

verarbeitete Fertigprodukte.⁵⁴ Ein Blick auf den Zucker macht die Dringlichkeit klar. Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung weist für Deutschland einen rechnerischen Pro-Kopf-Verbrauch von rund 33 Kilogramm Zucker im Jahr aus⁵⁵, das sind etwa 90 Gramm am Tag oder umgerechnet gut dreißig Stück Würfelzucker. In dieser Zahl stecken auch Mengen, die niemand isst, etwa gezuckerte Flüssigkeit aus Konserven; der tatsächliche Verzehr liegt also darunter. Der Abstand zur Empfehlung bleibt trotzdem groß, denn die Weltgesundheitsorganisation rät zu weniger als 50 Gramm freiem Zucker am Tag, besser noch zu weniger als 25 Gramm.⁵⁶ Schon hier anzusetzen verändert die Gesundheit spürbar.

Zwei Punkte gehören schärfer gefasst, als es die üblichen Ratschläge tun. Erstens die Fertigprodukte. Dazu gehört auch das Brot vom Bäcker oder gar Discounter, und zwar das meiste davon. Was in wenigen Stunden mit Backmischungen und Hilfsstoffen entsteht, hat mit dem Brot, das ein Sauerteig über Nacht entwickelt, wenig gemein. Zweitens die tierischen Produkte. In den Aufbautagen würde ich sie ganz weglassen, aus dem eben genannten Grund, und auch danach deutlich reduzieren.⁵⁷

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Wer nach der Rückkehr gleichzeitig auf Zucker, Fleisch, Alkohol und Fertigprodukte verzichten, täglich Sport treiben und zusätzlich das Intervallfasten einführen will, ist nach zwei Wochen wieder da, wo er vorher war. Suchen Sie sich stattdessen eine einzige Änderung aus, die Ihnen leichtfällt und die Sie sicher durchhalten, und bleiben Sie einen Monat dabei, bevor Sie die nächste hinzunehmen. Für die meisten Menschen ist der Zucker in Getränken der lohnendste erste Schritt, weil er viel bringt und wenig kostet. Das Fenster steht lange genug offen für diesen Weg.

Ein einfacher, alltagstauglicher Baustein ist ein täglicher Anteil an Frischkost, etwa ein Frischkorngericht am Morgen, wie es der Arzt Max Otto Bruker empfohlen hat⁵⁸: über Nacht eingeweichtes, frisch geschrotetes Getreide mit Obst. Wer mag,

⁵⁴ Wer nachlesen möchte, worauf sich diese Empfehlungen stützen: Bas Kast, Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung, C. Bertelsmann, München 2018, fasst die Studienlage in zwölf Regeln zusammen. Ausführlicher und stärker medizinisch: Andreas Michalsen, Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben, Insel Verlag, Berlin 2019.

⁵⁵ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Versorgungsbilanz Zucker; für das Wirtschaftsjahr 2024/25 wurden 33,2 Kilogramm je Kopf ausgewiesen. Die Zahl ist ein rechnerischer Verbrauch und kein gemessener Verzehr.

⁵⁶ Weltgesundheitsorganisation, Leitlinie zur Aufnahme freier Zucker: unter zehn Prozent der Gesamtenergie, mit zusätzlichem Nutzen unterhalb von fünf Prozent.

⁵⁷ Zur Bedeutung des Mikrobioms und zu den Folgen für die Ernährung nach dem Fasten: Michaela Axt-Gademann, Der neue Fasten-Code, München 2024.

⁵⁸ Max Otto Bruker, Unsere Nahrung – unser Schicksal, emu-Verlag, Lahnstein, erstmals 1982; dort auch die Empfehlung des Frischkorngerichts. Brukers Ernährungslehre ist in Teilen umstritten; sie wird hier als

kann außerdem das Intervallfasten in seinen Alltag einbauen, also die tägliche Essenspause verlängern und auf ständige Zwischenmahlzeiten verzichten. So bleibt ein Stück Fastenwirkung dauerhaft erhalten.

Hilfreich ist auch, die Umgebung zu verändern statt der Willenskraft zu vertrauen. Was nicht im Haus ist, isst man nicht; was griffbereit auf dem Tisch steht, isst man. Ein Korb mit Obst auf dem Küchentisch und keine Süßigkeiten im Schrank wirken zuverlässiger als jeder Vorsatz. Und planen Sie den nächsten Termin, solange die Erfahrung noch frisch ist. Wer sich am Ende der Woche gleich für das nächste Jahr anmeldet, hat ein Datum, auf das er zugeht, und das trägt erfahrungsgemäß durch manchen Winter.

Neue Gewohnheiten, in beide Richtungen

Ob eine solche Umstellung gelingt, hängt weniger von der Willenskraft ab als von den Gewohnheiten und der Umgebung.⁵⁹ Und Gewohnheiten bilden sich in beide Richtungen. So wie einen die alten Muster über Jahre in eine Richtung gezogen haben, tragen neue Entscheidungen einen ebenso zuverlässig in die andere, sobald sie sich wiederholen. Jede gute Entscheidung bahnt die nächste. Man muss nicht alles auf einmal ändern; es genügt, die Richtung zu halten. Und um dranzubleiben, gibt es kein besseres Mittel, als die Erfahrung von Zeit zu Zeit aufzufrischen. Nicht umsonst kommen fast alle, die einmal fastengewandert sind, wieder. Wie eine solche Woche von der anderen Seite aussieht, von der Seite derer, die sie planen und begleiten, davon handelt der letzte Teil dieses Buches.

praktisch bewährter Baustein und nicht als wissenschaftliche Autorität geführt.

⁵⁹ Das beste Buch, das ich zu dieser Frage kenne, ist James Clear, *Die 1%-Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung*, Goldmann, München 2020 (amerikanische Erstausgabe: *Atomic Habits*, New York 2018). Es zeigt, wie man neue Gewohnheiten in kleinen Schritten aufbaut und alte loswird, und legt besonderen Wert darauf, die Umgebung zu verändern statt sich auf Willenskraft zu verlassen. Wer sein Gewicht dauerhaft ändern möchte, findet außerdem bei Nadja Hermann, *Fettlogik überwinden*, Ullstein, Berlin 2016, eine erfrischend nüchterne Auseinandersetzung mit den verbreiteten Irrtümern zum Abnehmen.

Teil III

Für Fastenwanderleiter

Dieser letzte Teil richtet sich an alle, die selbst einmal Fastenwanderungen leiten möchten. Er fasst zusammen, was ich in über einem Jahrzehnt gelernt habe: wie man eine Woche plant und sicher durchführt, wie man eine Gruppe führt und mit ihr redet, was man über Erste Hilfe und über das Wetter wissen muss, wie man ein stimmiges Rahmenprogramm gestaltet, wie man draußen verantwortlich unterwegs ist und wie man am Ende ein eigenes Angebot aufbaut. Vieles davon ist Handwerk, das man lernen kann. Das Wichtigste aber ist eine Haltung, und mit ihr beginne ich.

Ein Hinweis vorweg: Die folgenden Kapitel zu Recht, Steuer und Versicherung geben eine erste Orientierung und ersetzen keine Rechts-, Steuer- oder Versicherungsberatung. Konkrete Zahlen und Regelungen ändern sich; klären Sie Ihren Fall vor dem Start mit den jeweiligen Fachleuten ab.

Kapitel 1: Die Rolle des Fastenwanderleiters

Ein Fastenwanderleiter ist mehr als ein Wanderführer, der zufällig eine fastende Gruppe begleitet. Er trägt Verantwortung für Menschen, die sich in einem besonderen, verletzlichen Zustand befinden: Sie verzichten auf Nahrung, ihre Sinne sind offener, ihre Gefühle näher an der Oberfläche, und sie vertrauen sich seiner Führung an. Diese Verantwortung ernst zu nehmen, ist die Grundlage von allem.

Was einen guten Fastenwanderleiter ausmacht

Ein guter Fastenwanderleiter kann eine Wanderung eigenständig vorbereiten, durchführen und nachbereiten. Er stellt sich auf seine Gruppe ein und kann sich und andere realistisch einschätzen. Er achtet auf die Sicherheit, ist auf Notfälle vorbereitet, hat immer einen Plan B und trifft im Zweifel klare Entscheidungen. Er hat die ganze Gruppe im Blick, kennt die Namen, integriert die Neuen und kümmert sich zuerst um die Schwächeren. Er sorgt für eine persönliche, warme Atmosphäre, redet deutlich und nur dort, wo es Sinn hat, hält Zeiten ein und strahlt Ruhe aus, ohne Hektik zu verbreiten. Und über all dem steht ein einfaches Ziel: die Woche für jeden Einzelnen zu einem positiven Erlebnis zu machen.

Zu dieser Aufzählung gehört eine Einschränkung, die man sich selbst gegenüber machen muss. Kein Leiter kann alles. Der eine ist ein glänzender Erzähler und ein mäßiger Organisator, die andere plant makellos und tut sich schwer, vor einer Gruppe zu sprechen. Das ist kein Mangel, solange man es weiß und ausgleicht, durch Vorbereitung, durch eine zweite Person an der Seite, durch ehrliche Rückmeldung nach der Woche. Gefährlich wird es erst, wenn jemand seine eigenen Grenzen nicht kennt, denn dann übersieht er auch die der Gruppe.

Was einen guten Fastenwanderleiter ausmacht

gründlich vorbereitet, Strecke selbst gegangen	achtet auf Sicherheit, hat immer einen Plan B	hat die ganze Gruppe im Blick, kennt alle Namen
kümmert sich zuerst um die Schwächeren	schafft eine warme, persönliche Atmosphäre	strahlt Ruhe aus, führt ohne Hektik
redet deutlich und nur dort, wo es Sinn hat	kennt die eigenen Grenzen und gleicht sie aus	nimmt nichts persönlich, will verstehen

Die wichtigsten Eigenschaften eines guten Fastenwanderleiters

Haltung und Fürsorgepflicht

Zur Haltung gehört, sich selbst nicht in den Mittelpunkt zu stellen. Der Leiter dient der Gruppe, nicht umgekehrt. Er führt aus eigener Erfahrung, nimmt aber jeden Menschen mit seinem eigenen Tempo und seinen eigenen Grenzen ernst. Juristisch und menschlich zugleich gilt die Fürsorgepflicht: Der Leiter muss die Schwächsten schützen, Gefahren vorausschauend erkennen und niemanden einer Situation aussetzen, der er nicht gewachsen ist. Diese Fürsorge ist kein Widerspruch zur Begeisterung fürs Fastenwandern, sondern ihre Voraussetzung.

Und noch etwas gehört zur Haltung, was in den Ausbildungen selten vorkommt: die Sorge für sich selbst. Eine Woche als Leiter ist anstrengender, als Teilnehmer ahnen. Man steht früher auf, geht später ins Bett, hat immer ein Ohr an der Gruppe und trägt die Verantwortung auch dann, wenn alle schlafen. Wer selbst mitfastet, tut das zusätzlich zu dieser Last. Planen Sie deshalb Ihre eigenen Ruhezeiten fest ein, geben Sie Aufgaben ab, und leiten Sie nicht mehrere Wochen ohne Pause hintereinander. Ein erschöpfter Leiter trifft schlechte Entscheidungen, und schlechte Entscheidungen sind draußen teuer.

Die erste eigene Woche

Vor der ersten eigenen Gruppe hat fast jeder Angst, und das ist ein gutes Zeichen. Was hilft, ist Vorbereitung im Übermaß. Gehen Sie jede Etappe vorher ab, nicht nur die schwierigen. Schreiben Sie sich den Ablauf jedes Tages auf, auch das, was Sie zu wissen glauben. Bereiten Sie Ihre Vorträge vollständig aus und üben Sie sie

laut. Und nehmen Sie für die erste Woche eine kleine Gruppe, sechs bis acht Menschen, lieber als eine volle.

Die Fehler, die ich am Anfang gemacht habe, waren erstaunlich vorhersehbar, und ich nenne sie hier, damit Sie sie nicht wiederholen müssen. Ich habe zu viel Programm gemacht, weil ich glaubte, ich müsse etwas bieten. Ich habe zu ehrgeizig geplant, weil ich meine eigene Kondition zum Maßstab nahm statt der langsamsten Teilnehmerin. Und ich habe Konflikte zu lange laufen lassen in der Hoffnung, sie lösten sich von selbst.

Mein größter Fehler war aber ein anderer, und er hat nichts mit Planung zu tun. Ich habe die Dinge persönlich genommen. Wenn jemand mürrisch war, am Tempo herumnörgelte oder abends nicht zum Vortrag erschien, bezog ich das auf mich und fragte mich, was ich falsch gemacht hätte. Bis ich begriff, dass es fast nie um mich ging. Da war einer im dritten Fastentag, dem der Kopf brummte. Da war eine, die zu Hause einen Konflikt liegen gelassen hatte, der ihr jetzt hochkam. Wer als Leiter anfängt, sich zu verteidigen, hat die Situation schon verloren. Wer stattdessen fragt, was mit dem Menschen gerade los ist, löst sie meist in zwei Minuten. Diese eine Umstellung, vom Sichgekränktfühlen zum Verstehenwollen, hat mich als Leiter mehr verändert als alles andere. Als ich das begriffen hatte, wurden meine Wochen besser, und ich selbst wurde entspannter.

Wenn doch einmal jemand vorzeitig abreist

Dieses Kapitel ist kurz, weil der Fall selten ist. In über einem Jahrzehnt habe ich kaum je erlebt, dass jemand eine Woche vorzeitig beendet hat. Wer sich anmeldet, hat sich meist gründlich überlegt, worauf er sich einlässt, und die schwierigen Tage liegen früh genug, dass man sie mit ein wenig Zuspruch übersteht. Rechnen Sie also nicht damit, aber wissen Sie, was zu tun ist.

Die Gründe sind, wenn es einmal vorkommt, fast nie körperlicher Natur, sondern ein Anruf von zu Hause oder eine Verpflichtung, die dazwischenkommt. Nehmen Sie das nicht persönlich und werten Sie es vor der Gruppe nicht. Sprechen Sie unter vier Augen und lassen Sie die Entscheidung beim Teilnehmer. Wer nach mehreren Fastentagen abreist, bekommt eine ordentliche Aufbauanleitung mit auf den Weg, denn einfach wieder normal zu essen wäre unangenehm bis riskant. Und regeln Sie die Erstattung nach dem, was Sie in der Ausschreibung angekündigt haben, nicht nach Tagesform.

Anders liegt der Fall, wenn Sie selbst den Abbruch verlangen müssen, etwa bei den Warnzeichen, die ich im zweiten Teil beschrieben habe. Dann diskutieren Sie nicht. Sie sind für diese Person verantwortlich, und diese Verantwortung überwiegt jeden Wunsch, dabeizubleiben. Bringen Sie den Betroffenen zum Arzt oder rufen Sie den Rettungsdienst, und informieren Sie danach die Gruppe knapp und sachlich, ohne Einzelheiten preiszugeben.

Was Sie dokumentieren sollten

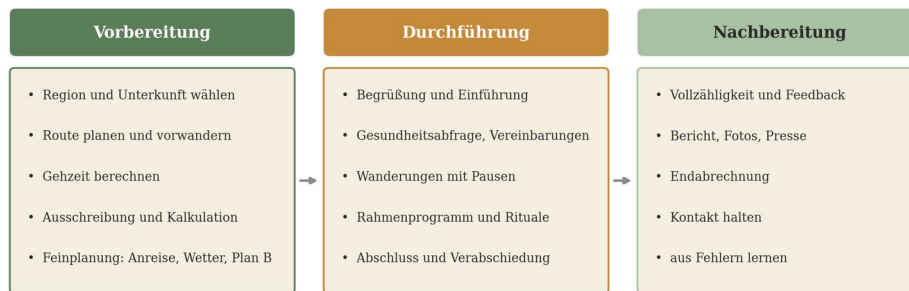
Eine unspektakuläre, aber wichtige Gewohnheit: Führen Sie ein einfaches Wochenprotokoll. Hinein gehören die Teilnehmerliste mit Notfallkontakten, die Angaben zu Vorerkrankungen und Medikamenten, die tatsächlich gegangenen Routen mit Datum, besondere Vorkommnisse und Ihre eigenen Beobachtungen. Das ist keine Bürokratie, sondern Ihre Absicherung: Wer ein halbes Jahr später gefragt wird, was an einem bestimmten Tag geschehen ist, hat eine Antwort.

Bewahren Sie diese Unterlagen sicher auf und behandeln Sie sie als das, was sie sind, nämlich Gesundheitsdaten. Sie gehören nicht in eine Tabelle auf dem Handy und schon gar nicht in einen Gruppenchat. Vernichten Sie sie, wenn kein Grund mehr besteht, sie aufzubewahren.

Kapitel 2: Planung einer Fastenwanderwoche

Eine gelungene Woche ist zu neun Zehnteln gute Vorbereitung. Die Planung lässt sich in drei Phasen gliedern: die Vorbereitung lange im Voraus, die Durchführung vor Ort und die Nachbereitung danach.

Die drei Phasen einer Fastenwanderwoche



Die drei Phasen der Planung und Durchführung

Ort, Unterkunft und Route

Am Anfang stehen die Wahl der Region und einer geeigneten Unterkunft. Bewährt hat sich das Standquartier-Prinzip: Die Gruppe bezieht ein festes, gemütliches Quartier und bricht von dort täglich zu sternförmigen Wanderungen auf. Die Unterkunft sollte eine Küche haben, die bereit ist, Brühe und Säfte für die Gruppe zuzubereiten, dazu möglichst Rückzugsräume und dann und wann eine Sauna. Die Routen wählt man abwechslungsreich und landschaftlich reizvoll, mit einer klaren Regel: Jede Strecke muss vorher selbst abgewandert sein. Nur so kennt man die Wege, die Gefahrenstellen, die Pausenplätze und die Ausstiegsmöglichkeiten, und nur so kann man realistisch planen.

Bei der Unterkunft lohnt es sich, hartnäckig zu fragen, denn eine Fastengruppe hat andere Bedürfnisse als eine gewöhnliche Wandergruppe. Was im Einzelnen dazugehört, habe ich weiter unten in einem eigenen Abschnitt zusammengestellt; hier genügt der Kern, nämlich ein Haus, das versteht, dass diese Gruppe eine Woche lang nicht zum Essen kommt.

Wenn ich die Kriterien in eine Rangfolge bringen soll, sieht sie so aus. Erstens die Lage. Das Haus sollte mitten im Wandergebiet stehen, damit möglichst viele Touren direkt vor der Haustür beginnen und Sie nicht jeden Morgen eine Stunde Anfahrt organisieren. Zweitens die Haltung zum Fasten. Das Haus muss damit

einverstanden sein, dass eine Gruppe eine Woche lang nichts kauft, weder Essen noch Getränke. Drittens die Servicebereitschaft, denn die Wünsche einer Fastengruppe sind ungewöhnlich; welche das im Einzelnen sind, steht weiter unten. Viertens der Preis, und zwar ein niedriger Gruppenpreis, denn wer eine Woche lang nicht isst, ist selten bereit, viel Geld auszugeben. Fünftens genügend Einzelzimmer, weil viele Teilnehmer allein anreisen und in dieser Woche Rückzug brauchen. Sechstens die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, was Ihnen die Anreiseorganisation erleichtert und nebenbei die Ökobilanz der Woche verbessert. Und siebtens, wenn irgend möglich, eine Sauna, die in der kalten Jahreszeit von einem Zusatz zum wichtigsten Wohlfühlfaktor der Woche wird, weil Fastende schneller frieren.

Die Gehzeit berechnen

Damit eine Tour zur Gruppe passt, muss man ihre Dauer im Voraus abschätzen können. Dafür gibt es eine bewährte Faustformel nach der Norm DIN 33466: In der Ebene rechnet man mit vier Kilometern in der Stunde, im Aufstieg mit 300 Höhenmetern und im Abstieg mit 500 Höhenmetern pro Stunde. Man teilt die Tour in Abschnitte, berechnet für jeden getrennt die Zeit für die Strecke und die Zeit für die Höhenmeter und zählt sie klug zusammen: die größere der beiden Zeiten voll, die kleinere zur Hälfte.⁶⁰ Am Ende kommen die Pausen dazu. Ein Beispiel macht das anschaulich.

Zwei Zuschläge gehören bei jeder Berechnung dazu. Der erste ist das Fastentempo. Rechnen Sie nicht mit vier, sondern mit etwa dreieinhalb Kilometern in der Stunde, und planen Sie die Pausen großzügiger, als Sie es für eine normale Wandergruppe täten, denn stündlich wird getrunken und zweimal am Tag ausgiebig gerastet. Der zweite ist die Wetterreserve. Eine Tour, die bei Sonnenschein knapp aufgeht, geht bei Regen und rutschigem Untergrund nicht mehr auf. Meine Faustregel lautet, jede Etappe so zu planen, dass sie auch mit einer Stunde Verzögerung noch im Hellen endet, und für jede Tour mindestens einen Punkt zu kennen, an dem man die Runde abkürzen kann.

Touren planen am Bildschirm

Für die Vorplanung am Schreibtisch arbeite ich mit Outdooractive. Das Portal rechnet Strecke, Höhenmeter und Gehzeit aus, zeigt Einkehrmöglichkeiten und Haltestellen und lässt sich als Datei aufs Handy übertragen. Achten Sie dabei auf

⁶⁰ Gehzeitberechnung nach DIN 33466, Wandern – Markierung von Wanderwegen, Beuth Verlag, Berlin. Die Formel ist in der Wanderliteratur allgemein gebräuchlich.

die Kartenauswahl und arbeiten Sie grundsätzlich mit OpenStreetMap.⁶¹ Diese Karte wird von einer großen Gemeinschaft laufend gepflegt und ist deshalb aktueller als die meisten Alternativen. Andere Karten zeigen regelmäßig Wege, die es längst nicht mehr gibt, weil sie zugewachsen, weggespült, gesperrt oder von einer Forststraße überbaut worden sind. Nichts ist unangenehmer, als mit fünfzehn fastenden Menschen vor einem Weg zu stehen, den es nur auf dem Papier oder digital gibt.

Und so gut die Planung am Bildschirm auch ist, sie ersetzt das Abgehen nicht. Die Karte kennt weder den umgestürzten Baum noch das ungesicherte Steilstück noch die Wiese, auf der zwischen Mai und Oktober Mutterkühe stehen. Ich plane digital und prüfe zu Fuß, und in dieser Reihenfolge.

Beispiel: Gehzeitberechnung (Runde aufs Wertacher Hörnle)

Abschnitt	Strecke	Höhen- unterschied	Zeit Strecke	Zeit Höhe	Gehzeit
Parkplatz - Gipfel	4,3 km	+ 645 m	ca. 65 min	ca. 129 min	ca. 161 min
Gipfel - Parkplatz	4,3 km	- 645 m	ca. 65 min	ca. 77 min	ca. 109 min
Summe	8,6 km	± 645 m			ca. 4,5 Std.
Faustregel	Ebene 4 km/h	Aufstieg 300 Hm/h	Abstieg 500 Hm/h	Gehzeit = größere Zeit + kleinere Zeit / 2	+ Pausen

Beispiel einer Gehzeitberechnung (Runde aufs Wertacher Hörnle)

Ausschreibung und Kalkulation

Vor der Woche steht die Ausschreibung, mit der man Teilnehmer gewinnt; dazu mehr im letzten Kapitel. Zur Feinplanung kurz vor Beginn gehören die Anreise, die Teilnehmerliste, nach Möglichkeit ein zweiter Wanderführer, die Fahrgemeinschaften, ein prüfender Blick auf das Wetter und ein klarer Plan für den Fall einer Absage oder eines Abbruchs. In die Kalkulation fließen Unterkunft, Verpflegung, Fahrten, die eigene Leitungsleistung und ein Puffer ein. Wer sauber kalkuliert, kann entspannt führen, statt unterwegs zu rechnen.

Die Verpflegung planen

Die Verpflegung einer Fastengruppe ist überschaubar, will aber gerechnet sein. Als Anhaltswerte, mit denen ich seit Jahren arbeite: Pro Teilnehmer und Tag etwa zwei Zehntelliter Saft, jeweils Obst- und Gemüsesaft, bei zehn Teilnehmern also je ein Liter. Dazu abends die Gemüsebrühe, frisch gekocht und mit frischen Kräutern

⁶¹ OpenStreetMap ist ein offenes, gemeinschaftlich gepflegtes Kartenprojekt; Wegeänderungen werden dort meist schneller nachgetragen als in kommerziellen Kartenwerken.

abgeschmeckt; eine gut gemachte Brühe ist der kulinarische Höhepunkt des Tages und wird entsprechend wahrgenommen. Für die Darmreinigung rechnen Sie einen halben Liter Sauerkrautsaft pro Teilnehmer, dazu Glauber- oder Passagesalz für die, die es wünschen. Und Honig oder Dattelsirup für den Notfall bei Unterzuckerung, dazu leere Halbliterflaschen, in denen die Säfte mit auf die Wanderung gehen.

Tee, Brühe und die Frage, wer kocht

Hier kommt der Punkt, an dem ich meine Meinung im Lauf der Jahre geändert habe. Am Anfang habe ich alles selbst gekocht, weil ich glaubte, das gehöre dazu. Heute kochen wir nicht mehr selbst. Wir haben dafür schlicht keine Zeit. Wer tagsüber die Gruppe führt und abends einen Vortrag hält, kann nicht dazwischen sieben Kilogramm Gemüse putzen. Wer es doch versucht, steht die ganze Woche unter Druck, und das merkt die Gruppe.

Die Lösung ist einfacher, als sie klingt. Wir buchen Übernachtung mit Frühstück und bitten das Haus, statt des Frühstücks die Gemüsebrühe und die Säfte bereitzustellen. Für die Küche ist das meist kein Mehraufwand, oft sogar weniger, und für uns ist es die Entlastung, die eine ruhige Woche erst möglich macht. Wichtig ist, das früh und schriftlich zu klären, mit Mengen, Zeiten und dem ausdrücklichen Hinweis, dass die Brühe ohne Instantpulver und ohne Salz und Öl zubereitet wird. Ein Rezept mitzuschicken hat sich bewährt; die Grundmischung und die Mengen finden Sie im Anhang.

Was wir dagegen selbst mitbringen, sind die Tees. Das hat zwei Gründe. Zum einen findet sich in keiner Hotelküche die Auswahl, die eine Fastenwoche braucht. Zweitens verwenden wir offene Bio-Kräuter und keine Beutel, und dafür braucht es das passende Gerät. Ich habe in der Regel drei Glühweinkocher dabei, jene einfachen Edelstahlkessel mit Zapfhahn, wie man sie vom Weihnachtsmarkt kennt. Sie fassen um die neun Liter (es gibt aber natürlich auch größere, zum Beispiel für größere Gruppen), halten die Temperatur den ganzen Tag und haben einen Hahn, an dem sich jeder selbst bedienen kann. In sie hängt man große Edelstahlsiebe, in denen die losen Kräuter innerhalb eines Papierfilters ziehen. Zwei Kocher laufen mit Tee, einer mit reinem heißem Wasser für die Wärmflaschen, für den Leberwickel und für alle, die doch lieber einen eigenen Beutel aufgießen.

Bei der Auswahl der Kräuter richte ich mich nach der Tageszeit. Am Morgen und für unterwegs gibt es belebende Sorten: Thymian, Rosmarin, Salbei, Ingwer,

Brennnessel, Pfefferminze, oder Zitronenverbene. Am Abend stelle ich auf beruhigende um: Lavendel, Melisse, Kamille, Baldrianwurzel, Passionsblume, Hopfenblüten, Lindenblüte und Johanniskraut. Beim Johanniskraut lohnt ein Hinweis an die Gruppe, weil es die Wirkung mancher Medikamente abschwächt, unter anderem der Pille und einiger Blutverdünner. Und dazwischen gibt es die neutralen Sorten, die zu jeder Tageszeit gehen und die den Grundstock bilden: Fenchel, Anis, Kümmel, Hagebutte, Apfelschale, Rotbusch, Birkenblatt und Hafer. Bewährt hat sich, an jeden Kessel ein Schild zu hängen, auf dem die Sorte und ihre Wirkung stehen; danach wird ohnehin den ganzen Tag gefragt.

Der Hafertee verdient einen eigenen Absatz. Man kocht eine Handvoll Haferflocken oder Haferstroh in einem Liter Wasser etwa zehn Minuten auf, seiht ab und serviert ihn heiß. Er ist leicht sämig, schmeckt mild und legt sich angenehm auf die Schleimhäute, die beim Fasten schnell trocken werden. Mit einer Prise Zimt wärmt er zusätzlich und ist in einer Novemberwoche das Erste, wonach die Gruppe morgens fragt. Er liefert allerdings Kalorien und sollte sparsam verwendet werden.

In den Seminarraum gehören außerdem die kleinen Dinge, an die niemand denkt und die alle brauchen: Klebeband zum Beschriften der Rucksäcke mit den Vornamen (damit man die Namen schneller gegenseitig kennenlernt), Plastiksäcke zum Draufliegen bei feuchten Rasten, Ersatz-Wanderstöcke, Wärmflaschen und Magnesium, Heilerde, Natron, Franzbranntwein, Irrigatoren für die, die einen Einlauf machen möchten, eine Verbandstasche mit Zeckenkarte, und wenn Sie musizieren, Liederhefte oder Kopien. Eine vollständige Liste finden Sie im Anhang.

Zur Kalkulation: In den Preis gehören die Unterkunft, die Verpflegung, die Fahrten vor Ort, Ihre eigene Leitungsleistung, ein Anteil für Vorbereitung und Anfahrt zur Streckenerkundung, die Versicherung anteilig und ein Puffer für Unvorhergesehenes. Rechnen Sie mit einer Mindestteilnehmerzahl, unterhalb derer die Woche nicht stattfindet, und schreiben Sie diese Zahl in die Ausschreibung. Und legen Sie von Anfang an fest, was passiert, wenn jemand kurzfristig absagt oder die Woche vorzeitig abbricht; wer das erst im Konfliktfall regelt, regelt es schlecht.

Die Zusammenarbeit mit dem Haus

Ein Haus ist kein Dienstleister, den man bucht, sondern ein Partner, mit dem man eine Woche lang zusammenarbeitet. Wie gut das läuft, entscheidet sich vor der Anreise. Fahren Sie hin, bevor Sie buchen, sehen Sie sich die Küche an und lernen Sie die Menschen kennen, die dort arbeiten. Ein freundlicher Nachmittag im Vorfeld ist mehr wert als jeder Vertrag.

Klären Sie schriftlich, was Sie brauchen, also die Gemüsebrühe und die frischen Säfte anstelle des Frühstücks, Kühlschrankplatz dafür, heißes Wasser für Tee und Wärmflaschen, Steckdosen für die Teekocher, einen Raum für Vorträge und Meditation, Trockenmöglichkeit für nasse Schuhe. Sagen Sie auch deutlich, was nicht gebraucht wird, nämlich Mahlzeiten.

Und pflegen Sie die Beziehung über die Jahre. Meine besten Häuser sind die, in die ich seit zehn Jahren komme. Dort weiß die Küche im Voraus, was ich brauche, dort bekomme ich Termine, bevor sie öffentlich sind, und dort wird auch einmal etwas möglich gemacht, was anderswo nicht ginge. Ein Präsent zum Abschied und eine kurze Nachricht zwischendurch kosten fast nichts und tragen weit.

Was ein Haus leisten muss

Weil sich daraus recht hohe Anforderungen ergeben, hier gebündelt, was ich von einem Haus erwarte. Die Liste wirkt lang, aber sie erklärt, warum die Suche nach dem richtigen Quartier länger dauert als die Planung der Routen.

Was ein Haus für eine Fastengruppe leisten muss

Übernachtung mit Frühstück buchen, Frühstück gegen Gemüsebrühe und Säfte tauschen	Küche kocht die Brühe, wir kochen nicht selbst	Kühlschrankplatz für die Säfte, täglich frisch
heißes Wasser jederzeit, für Tee und Wärmflaschen	Steckdosen und Platz für drei Glühweinkocher	Aufenthaltsraum für den Abend, möglichst ein zweiter Raum
genug Bäder und Toiletten für die Darmreinigung	Trockenraum für nasse Schuhe und Kleidung	Sauna oder Ruheraum, wenn es sie gibt

Was ein Haus für eine Fastengruppe leisten muss

An erster Stelle steht die Verpflegung. Übernachtung mit Frühstück, das Frühstück aber ersetzt durch die Gemüsebrühe und die täglich frisch gepressten Säfte, gekocht und gepresst von der Küche des Hauses. An zweiter Stelle das heiße Wasser, und zwar zu jeder Tageszeit und in großen Mengen, für den Tee und für die Wärmflaschen. Dazu genug Steckdosen an einer Stelle, an der die Glühweinkocher stehen dürfen, ohne im Weg zu sein; ein Nebenraum neben dem Speisesaal ist ideal. Dann Kühlschrankplatz für die Säfte, ein Aufenthaltsraum für den Abend und möglichst ein zweiter, ruhigerer für Meditation und Vortrag. Genug Bäder und Toiletten, am besten alle Zimmer mit eigenem Bad, denn an den ersten beiden Tagen sind sie stärker belegt als in jeder anderen Gruppe. Ein Trockenraum für nasse Schuhe und Kleidung. Und, wenn es sie gibt, eine Sauna oder sogar ein Wellnessbereich.

Sagen Sie früh und deutlich, was Sie nicht brauchen, nämlich Mahlzeiten. Und wer ein Haus gefunden hat, das all das mitmacht, sollte es pflegen wie einen guten Partner.

Die Kalkulation im Einzelnen

Auf der Kostenseite stehen die Unterkunft je Teilnehmer für sechs oder sieben Nächte; die Verpflegung, also Säfte, Gemüse für die Brühe, Tees und die Mittel für die Darmreinigung; die Fahrten vor Ort, also Sprit oder Fahrkarten zu den Ausgangspunkten; meine eigene Anreise und die Übernachtung für die vorherige Streckenerkundung; die anteilige Versicherung; Kleinmaterial wie Wärmflaschen, Klebeband und Verbandszeug; und schließlich meine Leitungsleistung.

Auf der Ertragsseite steht der Teilnehmerpreis mal der Teilnehmerzahl. Und genau hier liegt der Anfängerfehler. Man rechnet mit der Wunschzahl statt mit der Mindestzahl. Rechnen Sie Ihre Woche so, dass sie bei der Mindestteilnehmerzahl gerade aufgeht, nicht erst bei voller Belegung. Alles darüber ist dann Ihr Gewinn und nicht Ihre Rettung.

Legen Sie außerdem einen Puffer von etwa zehn Prozent ein. Es kommt immer etwas: eine Bahnfahrt, die teurer ist als gedacht, ein Teilnehmer, der abgeholt werden muss. Und schreiben Sie die Mindestteilnehmerzahl sowie Ihre Stornoregelung in die Ausschreibung. Wer beides erst im Konfliktfall klärt, klärt es schlecht.

Kapitel 3: Sicherheit, Notfall und Recht

Nichts ist wichtiger als die Sicherheit der Gruppe. Zwei Dinge gehören untrennbar zusammen, die praktische Vorsorge unterwegs und die rechtliche Absicherung im Hintergrund.

Gesundheitscheck und Notfallmanagement

Die Vorsorge beginnt vor der Woche mit der behutsamen Frage nach Gesundheitszustand, Vorerkrankungen und Medikamenten. Zu Beginn der Tour werden die Teilnehmer daran erinnert, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr geschieht, und es werden einfache Vereinbarungen getroffen über Tempo, Abstand, Abmelden bei vorzeitigem Umkehren, eine Schlussfrau oder ein Schlussmann, jeden Tag abwechselnd. Diese Person hat zwei Aufgaben. Sie macht das Ende der Gruppe für die Leitung sichtbar, und sie sorgt dafür, dass der Langsamste nicht Tag für Tag allein hinterhergeht, was auf Dauer entmutigt. Ein Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke und Signalpfeife, ein geladenes Mobiltelefon, eine Zeckenzange, Desinfektionsmittel, Honig oder Dattelsirup und die Notrufnummern gehören in jeden Leiterrucksack. Unterwegs behält der Leiter die Gruppe im Blick, zählt an unübersichtlichen Stellen durch und prüft am Ende die Vollzähligkeit. Und er kennt seine Abbruchkriterien. Gewitter, Nebel, Unterkühlung, Erschöpfung oder ein akuter Notfall wiegen schwerer als jedes Programm.

Wanderbezogene Erste Hilfe

In Deutschland besteht die Pflicht zur Hilfeleistung, und ihre Unterlassung ist strafbar. Ausgenommen ist nur, wer sich dabei selbst in eine erkennbare Gefahr brächte, wer anderen, wichtigeren Pflichten nachkommt, oder wessen Hilfe ausdrücklich abgelehnt wird. Umgekehrt gilt, und das nimmt vielen die Angst, dass wer in einem Notfall hilft, haftet nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit; für einfache Fehler in der Aufregung haftet er nicht. Wer nach bestem Wissen hilft, macht nichts falsch; wer aus Angst vor Fehlern gar nichts tut, schon.⁶²

Geschieht ein Unfall, gilt eine feste Reihenfolge. Ruhe bewahren und überlegt handeln. An sich selbst denken und weitere Schäden verhindern. Die Lage erfassen, den Verletzten ansprechen, ihn sichern, warm und situationsgerecht lagern, Körperkontakt halten und ihn niemals allein lassen. Dann entscheiden und

⁶² Zur Rechtslage: § 323c Strafgesetzbuch (unterlassene Hilfeleistung). Zu den Maßnahmen selbst empfiehlt sich ein regelmäßig aufgefrischter Erste-Hilfe-Kurs, etwa beim Deutschen Roten Kreuz.

den anderen konkrete Aufgaben zuweisen, denn eine Gruppe ohne Auftrag steht im Weg, eine Gruppe mit Auftrag hilft. Die übrigen Teilnehmer übergeben Sie einer verantwortlichen Person, meist Ihrer zweiten Führungskraft, und leisten dann Erste Hilfe nach bestem Wissen. Anschließend entscheiden Sie, ob am Ort versorgt und die Wanderung fortgesetzt wird, ob Freiwillige den Betroffenen zum Arzt bringen, ob die Wanderung abgebrochen wird oder ob der Rettungsdienst kommen muss.

Der Notruf lautet in ganz Europa 112.⁶³ Vier Angaben braucht die Leitstelle. Wer meldet, mit Name und Rückrufnummer; was passiert ist, also Unfallhergang sowie Art und Schwere der Verletzungen; wie viele Betroffene es gibt; und wo es geschehen ist, so genau wie irgend möglich. Dann warten Sie auf Rückfragen und antworten ruhig; die Leitstelle beendet das Gespräch, nicht Sie. Nach dem Notruf halten Sie die Leitung frei und telefonieren nicht weiter. Denken Sie an die Funklöcher, die es in jedem Mittelgebirge gibt, und daran, dass ein Handyakku am fünften Tag einer Woche gern leer ist; ein geladenes, eingeschaltetes Telefon und eine Powerbank gehören zur Grundausrüstung.

Ist kein Netz verfügbar, hilft das alpine Notsignal: sechsmal in der Minute, also alle zehn Sekunden, ein Zeichen durch Rufen, Pfeifen oder Licht, dann eine Minute Pause, dann von vorn. Die Antwort erfolgt dreimal in der Minute.⁶⁴ Schicken Sie jemanden zu Fuß Hilfe holen, geben Sie ihm Ortsangabe, Unfallzeitpunkt und Namen schriftlich mit, dazu die Karte. Kommt ein Rettungshubschrauber, machen Sie auf sich aufmerksam, räumen die Landefläche vollständig frei und weisen mit den beiden international gültigen Zeichen ein: beide Arme nach oben zu einem Y bedeutet ja, wir brauchen Hilfe, hier landen; ein Arm nach oben und einer nach unten bedeutet nein, nicht hier. Dabei stehen Sie mit dem Wind im Rücken.

Die häufigsten Fälle einer Fastenwanderwoche sind zum Glück harmloser: Blasen, Zecken, Sonnenbrand, ein umgeknickter Knöchel, eine Kreislaufschwäche. Für die Blasen gilt Vorbeugung vor Behandlung, also empfindliche Stellen frühzeitig abkleben, statt zu warten. Zecken werden zügig und vollständig entfernt und die Stelle im Blick behalten. Bei Sonnenstich lagert man den Betroffenen in den Schatten und kühlt den Kopf, bei Schock werden die Beine hochgelagert, bei Bewusstlosigkeit kommt der Betroffene in die stabile Seitenlage. Und jeder, der eine Gruppe führt, sollte seinen Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig auffrischen.

⁶³ Die 112 ist die einheitliche europäische Notrufnummer und aus allen Netzen kostenfrei erreichbar.

⁶⁴ Alpines Notsignal nach der international gebräuchlichen Regelung; siehe die Sicherheitshinweise des Deutschen Alpenvereins.

Sicherheits-Checkliste für die Leitung

Vor der Tour	Am Start	Unterwegs
Strecke vorwandern, Gefahren kennen	Gesundheit und Medikamente erfragen	Gruppe im Blick behalten
Wetterbericht prüfen, Plan B	Teilnahme auf eigene Gefahr klären	an Abzweigungen warten
Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke, Pfeife	Tempo, Abstand, Schlussfrau vereinbaren	an unklaren Stellen durchzählen
Handy geladen, Notrufnummern	Ausrüstung und Schuhe checken	Abbruchkriterien beachten
zweiter Wanderführer, Begleitfahrzeug		Vollständigkeit am Ende prüfen

Sicherheits-Checkliste für die Fastenwanderleitung

Wetter lesen können

Kein Wetterbericht ersetzt den Blick zum Himmel, und wer eine Gruppe führt, sollte ein paar Wolken auseinanderhalten können. Fünf Formen genügen für den Anfang.⁶⁵ Zarte Federwolken in großer Höhe, die Cirren, kündigen für sich genommen noch nichts an. Legt sich daraus ein milchiger Schleier über den ganzen Himmel, ein Cirrostratus, ist das ein ziemlich verlässliches Zeichen für eine Wetterverschlechterung in den nächsten Stunden. Schäfchenwolken in mittlerer Höhe, die Altocumuli, stehen für labile Luft; treten sie schon am Morgen auf, ist ein Gewitter im Tagesverlauf wahrscheinlich. Flache Haufenwolken mit scharfen Rändern bedeuten schönes Wetter. Wachsen sie dagegen in die Höhe, werden ihre Ränder unscharf und bildet sich oben ein Amboss, dann steht eine Gewitterwolke vor Ihnen, und dann wird es ernst.

Für Gewitter gilt eine einfache, harte Regel. Zwischen Blitz und Donner liegen pro drei Sekunden etwa ein Kilometer Entfernung. Sind es weniger als dreißig Sekunden, ist das Gewitter nah genug, um gefährlich zu werden; dann suchen Sie sofort Schutz und bleiben mindestens dreißig Minuten nach dem letzten Donner dort.⁶⁶ Meiden Sie Gipfel, Grate, freie Flächen, einzeln stehende Bäume, Metallgeländer und Gewässer. Eine Gruppe verteilt sich, statt eng zusammenzustehen. Ein Wald ist besser als eine Lichtung, eine Mulde besser als eine Kuppe.

⁶⁵ Zur Wolkenkunde und zur Wettervorhersage im Gebirge bietet der Deutsche Wetterdienst frei zugängliche Grundlagen; für die Bergwettervorhersage eignen sich dessen regionale Bergwetterberichte.

⁶⁶ Faustregel und Verhaltensempfehlungen nach den Sicherheitshinweisen des Deutschen Alpenvereins zu Gewittern am Berg. Die Sekundenzahl zwischen Blitz und Donner geteilt durch drei ergibt die Entfernung in Kilometern.

Der wichtigste Satz dieses Abschnitts aber ist ein anderer. Die Entscheidung fällt früh oder gar nicht. Ein Gewitter, das man vom Gipfel aus kommen sieht, ist eine Stunde zu spät bemerkt. Deshalb schauen Sie am Abend vorher und am Morgen in die Vorhersage, planen an schwülen Sommertagen die Tour so, dass Sie mittags vom Grat herunter sind, und legen sich vorher fest, an welchem Punkt Sie umkehren. Umkehren ist keine Niederlage. Es ist die Entscheidung, die im Nachhinein niemand bedauert.

Haftung und Versicherung

Nun zum unbequemen, aber unverzichtbaren Thema Recht. Ich bin kein Jurist, und das Folgende ist nur eine Orientierung. Grundsätzlich gilt, dass haftet, wer andere führt, für Schäden, die durch Fahrlässigkeit entstehen, und zwar nach deutschem Recht der Höhe nach unbegrenzt.⁶⁷ Ein vertraglicher Haftungsausschluss für Fahrlässigkeit bei Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit ist nicht wirksam; die viel zitierte Unterschrift unter eine Verzichtserklärung schützt hier also nicht. Haftung kann auch durch Unterlassen entstehen, etwa wenn man die Eignung oder Ausrüstung eines Teilnehmers nicht prüft oder eine erkennbare Gefahr ignoriert. Wie schnell aus einem harmlosen Ausflug ein Schadensfall mit fünf- oder sechststelligen Folgen werden kann, führen die Beispiele erfahrener Wanderführer eindrücklich vor Augen.

Die einzig verlässliche Absicherung ist eine Versicherung. Für hauptberuflich Tätige ist das eine Berufshaftpflichtversicherung, die je nach Profil und Deckung grob in der Größenordnung von gut hundert bis etwas über zweihundert Euro im Jahr liegt. Viele nebenberufliche Fastenwanderleiter sind über ein erweitertes Privathaftpflicht-Paket abgesichert, in dem nebenberufliche Tätigkeiten unterhalb der Geringfügigkeitsgrenze ausdrücklich mitversichert sind, oft für rund hundert Euro im Jahr. Wichtig ist, das vor dem ersten Angebot mit einem auf solche Tätigkeiten spezialisierten Versicherungsmakler zu klären. Besondere Vorsicht gilt bei Führungen im Ausland, wo andere Regeln greifen (in Österreich etwa sind Bergführungen staatlich geprüften Bergführern vorbehalten), und bei Angeboten mit Anreise, Verpflegung und Übernachtung, die schnell als Reiseveranstaltung eingestuft werden und dann zusätzlichen Versicherungsschutz verlangen. Im Zweifel gilt immer, vorher abzuklären und niemals darauf zu vertrauen, dass schon nichts passieren wird.

⁶⁷ Zur Haftung siehe §§ 276 und 823 Bürgerliches Gesetzbuch; zur Unwirksamkeit von Haftungsausschlüssen bei Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit § 309 Nummer 7 Bürgerliches Gesetzbuch. Dies ersetzt keine Rechtsberatung.

Eine zweite Versicherung wird dabei fast immer vergessen, und sie betrifft nicht die Gruppe, sondern Sie selbst. Als Selbstständiger sind Sie bei einem eigenen Unfall auf der Tour nicht automatisch abgesichert. Die gesetzliche Unfallversicherung greift für Sie nicht⁶⁸, und die Krankenkasse zahlt zwar die Behandlung, aber nichts von dem, was danach kommt. Wer sich auf einer Etappe den Knöchel bricht, fällt für Wochen aus, und mit ihm fallen die gebuchten Wochen aus, die in dieser Zeit stattfinden sollten.

Dafür gibt es die private Unfallversicherung. Sie zahlt bei bleibenden Schäden eine Invaliditätssumme und je nach Tarif ein Krankenhaustagegeld. Zwei Punkte lohnen beim Vergleich einen genauen Blick. Erstens, ob die Tätigkeit als Wander- oder Fastenwanderleitung im Vertrag ausdrücklich eingeschlossen ist, denn manche Anbieter behandeln geführte Touren als erhöhtes Risiko, und ob die Versicherung weltweit gilt, falls Sie Wochen im Ausland anbieten. Sinnvoll ergänzen lässt sie sich durch eine Krankentagegeldversicherung, die den Verdienstausschlag auffängt.

Der Vollständigkeit halber: Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung hat das nichts zu tun. Die Unfallversicherung greift nur bei Unfällen, und das ist bei diesem Beruf die häufigere, aber nicht die einzige Gefahr.

⁶⁸ Selbstständige sind in der gesetzlichen Unfallversicherung grundsätzlich nicht pflichtversichert; je nach Berufsgenossenschaft ist eine freiwillige Versicherung möglich. Die Zuständigkeit und die Beiträge erfragt man dort direkt.

Kapitel 4: Gruppenführung in der Praxis

Eine Gruppe zu führen ist eine Kunst, die man nur in der Praxis lernt. Ein paar Grundsätze aber tragen weit.

Anfang, Tempo und Zusammenhalt

Der erste Eindruck entscheidet viel. Zu Beginn stellen sich die Leiter und die Teilnehmer vor, die Tour wird kurz beschrieben, das Wichtigste gesagt, und dann geht es los, ohne lange Reden. Man startet bewusst langsam, führt die Gruppe anfangs von vorne, wartet an jeder Abzweigung und dreht sich immer wieder um. Für eine persönliche Atmosphäre sorgen das Du und die Vornamen. Ein bewährter Handgriff ist, sich zu Beginn einen zweiten Wanderführer oder eine Schlussfrau als Schlusslicht zu bestimmen, damit niemand verlorenght, und die Gruppe an markanten Stellen im Kreis durchzuzählen, sich selbst mitgezählt. Erzählt wird erst, wenn alle da sind, und nie zu lang; wichtiger als jedes Wissen ist, die Reaktion der Gruppe im Blick zu behalten.

Reden, das ankommt

Wer eine Gruppe führt, redet ständig, und die wenigsten haben das gelernt.⁶⁹ Dabei gibt es ein paar Einsichten, die einem viel ersparen. Die erste stammt von Paul Watzlawick. Man kann nicht nicht kommunizieren.⁷⁰ Auch wer schweigt, teilt etwas mit; auch das Wegschauen ist eine Botschaft. Die zweite ist noch nützlicher. Der Empfänger ist der Chef. Was Sie gesagt haben, wissen Sie erst, wenn Sie wissen, wie es angekommen ist. Zwischen dem, was gedacht ist, und dem, was ankommt, liegen vier Hürden. Gedacht ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden, und verstanden ist noch lange nicht einverstanden. Wer das im Kopf behält, fragt öfter nach und ärgert sich seltener.

Ihre Wirkung entsteht auf drei Ebenen zugleich, über das gesprochene Wort, über Mimik, Gestik und Körperhaltung und über Tonfall, Rhythmus und Tempo. Man hört gelegentlich, das Wort mache nur sieben Prozent der Wirkung aus; diese Zahl stammt aus einem eng zugeschnittenen Experiment und lässt sich so nicht

⁶⁹ Für die Vertiefung lohnen sich neben Watzlawick vor allem Friedemann Schulz von Thun, *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1981, mit dem Modell der vier Seiten einer Nachricht, sowie Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*, Junfermann, Paderborn 2001, für den Umgang mit Konflikten in der Gruppe. Zur Ausbildung selbst bieten die Wanderverbände und die Naturfreunde eigene Module zur Gruppenführung an.

⁷⁰ Paul Watzlawick, Janet H. Beavin und Don D. Jackson, *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*, Verlag Hans Huber, Bern 1969 (amerikanische Erstausgabe: *Pragmatics of Human Communication*, New York 1967).

verallgemeinern.⁷¹ Was sie richtig trifft, ist die Richtung. Wie Sie etwas sagen, wirkt stark, und wenn Wort und Auftreten auseinanderfallen, glaubt Ihnen die Gruppe das Auftreten. Sprechen Sie deshalb in Ihrer natürlichen Stimme, betonen Sie sinngemäß und lassen Sie das Tempo so, dass man Ihnen folgen kann.

Zur Körpersprache gibt es einen Rat, der alle anderen ersetzt. Arbeiten Sie an der Ursache, nicht am Symptom. Einstudierte Gesten wirken aufgesetzt und werden zuverlässig durchschaut. Die innere Verfassung bestimmt die äußere Haltung, nicht umgekehrt. Wer sich vor der Wanderung innerlich sagt, dass dies die beste Gruppe ist, dass es ein guter Tag wird und dass er sein Thema beherrscht, braucht sich um seine Körpersprache nicht mehr zu kümmern. Was gegen Unsicherheit hilft, ist nicht Technik, sondern Vorbereitung, also das Thema sicher zu beherrschen und die Strecke kennen.

Drei praktische Kleinigkeiten noch. Achten Sie auf Abstände. Bis etwa einen Meter zwanzig ist der persönliche Bereich, den man nicht ungefragt betritt; wer jemandem auf den Pelz rückt, erzeugt Widerstand, auch wenn er das Freundlichste sagt. Sprechen Sie in Bildern, denn Bilder bleiben und Zahlen nicht; wer sagt, die Gruppe habe heute so viele Höhenmeter gemacht wie ein Fernsehturm hoch ist, wird verstanden. Und halten Sie Pausen aus. Eine Pause im Satz wirkt souverän, ein hastiges Weiterreden nicht. Füllwörter sind übrigens nicht das Problem, für das man sie hält; sie sind Denkpausen und verschwinden von selbst, sobald man sich sicher fühlt.

Für die Vorträge am Abend gilt schließlich die alte Regel der Naturführung: begleiten statt belehren.⁷² Lassen Sie die Gruppe entdecken, statt ihr Wissen auszuschütten, stellen Sie Fragen, bevor Sie Antworten geben, und hören Sie zu, wenn jemand etwas beiträgt. Fastende Menschen sind ohnehin aufnahmefähiger und zugleich schneller erschöpft als sonst. Zwanzig gut gebaute Minuten sind mehr wert als eine Stunde Vollständigkeit.

⁷¹ Die Aufteilung in sieben, achtunddreißig und fünfundfünfzig Prozent geht auf zwei Versuchsreihen von Albert Mehrabian aus dem Jahr 1967 zurück, veröffentlicht im *Journal of Personality and Social Psychology* 6 (1967), S. 109–114, und im *Journal of Consulting Psychology* 31 (1967), S. 248–252. Untersucht wurden ausschließlich widersprüchliche Gefühlsbotschaften; Mehrabian selbst hat wiederholt vor einer Verallgemeinerung gewarnt.

⁷² Der Gedanke stammt aus der Naturinterpretation, deren Grundsätze Freeman Tilden in *Interpreting Our Heritage*, University of North Carolina Press, Chapel Hill 1957, formuliert hat: nicht Fakten aufzählen, sondern Bedeutung erschließen, und stets das Ganze im Blick behalten. Im deutschsprachigen Raum hat Thorsten Ludwig diese Prinzipien für die Führungspraxis aufbereitet; einschlägige Kurshandbücher sind über das Bildungswerk Interpretation zugänglich.

Sorgenkinder, Konflikte und Gefühle

In jeder Gruppe gibt es Menschen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen, die Langsamen, die Unsicheren, die Erstfaster. Um sie kümmert man sich von Anfang an, unaufdringlich und ohne sie bloßzustellen. Konflikte entstehen, wo Menschen einander nah kommen, und beim Fasten liegen die Nerven manchmal blank. Hier hilft Gelassenheit, ein klärendes Gespräch und die Erinnerung, dass Gereiztheit oft vom Fasten kommt und nicht vom Gegenüber. Und schließlich die starken Gefühle: Es kann geschehen, dass eine Teilnehmerin in Tränen ausbricht oder dass sich alte Konflikte plötzlich Bahn brechen. Der Leiter muss das nicht therapieren, aber er muss es aushalten, würdigen und einen sicheren Rahmen dafür halten. Oft entsteht gerade in solchen Momenten die größte Nähe in der Gruppe.

Zwei Typen begegnen einem in fast jeder Gruppe. Der eine redet viel und gern, auch in den Schweigezeiten, und nimmt den Stilleren den Raum. Hier hilft kein öffentlicher Tadel, sondern ein kurzes Wort unter vier Augen und die Struktur: eine Runde, in der reihum jeder spricht, verteilt den Raum von selbst. Der andere weiß alles besser, über das Fasten, über die Route, über Sie. Widersprechen Sie ihm nicht vor der Gruppe, sondern nehmen Sie seinen Beitrag ernst, ergänzen Sie ihn und führen Sie weiter; wer sich gehört fühlt, muss sich nicht mehr beweisen. Was Sie dagegen nie tun sollten, ist, sich in eine Machtprobe ziehen zu lassen. Die Verantwortung für die Gruppe liegt bei Ihnen, und darüber wird unterwegs nicht diskutiert.

Kapitel 5: Das Rahmenprogramm gestalten

Zwischen den Wanderungen lebt eine Fastenwoche von ihrem Rahmenprogramm. Es gibt dem Tag Struktur, der Gruppe Gemeinschaft und dem Fasten seine seelische Tiefe. Man muss es nicht überladen; ein bis drei Gestaltungselemente pro Tag genügen.

Der Bogen des Tages

Der Morgen beginnt mit einem Ritual: einer kurzen Meditation von zehn bis zwanzig Minuten, die ein Angebot bleibt und keine Pflicht ist. Wer lieber schon draußen wartet, tut das. Anschließend geht es ohne weitere Übung direkt los; was die Meditation bewirkt und was die Forschung dazu sagt, habe ich im zweiten Teil beschrieben. Am Nachmittag hat der Leberwickel seinen festen Platz, jene warme Auflage auf der Leberregion, die die Arbeit des zentralen Fastenorgans unterstützt. Die Abende gehören den Vorträgen und Gesprächen zu Fasten, Ernährung und Gesundheit, den ruhigen Runden, in denen jeder zu Wort kommt, und oft dem gemeinsamen Singen, das nachweislich die Stimmung hebt und die Gruppe zusammenschweißt. Unterwegs sorgen Schweigezeiten für innere Einkehr, und an einem der Abende schaut die Gruppe gern gemeinsam einen guten Film zum Thema Fasten.

Für die Abendvorträge hat sich bei mir über die Jahre ein fester Kanon herausgebildet, den ich über die Woche verteile: am ersten Abend die Einführung mit den fünf Grundregeln, dem Ablauf und der Darmreinigung; am zweiten das Thema Fasten selbst, also was im Körper geschieht und warum; am dritten die Ernährung nach der Woche;⁷³ am vierten der Säure-Basen-Haushalt und die Kneippschen Anwendungen oder das Thema Meditation; am letzten Abend, bei uns dem Freitag, das Fastenbrechen und der Kostaufbau, unmittelbar vor der Abschlussrunde. Dazwischen passt an einem Abend ein guter Film zum Thema. Wichtig ist, dass die Reihenfolge dem Verlauf der Woche folgt: Erklären Sie das Fastenbrechen, bevor es ansteht, und nicht danach.

An einem der Abende lohnt sich zusätzlich ein Vortrag über Stress und Entspannung, denn er trifft fast jeden im Raum. Ich baue ihn schlicht auf: erst die Unterscheidung von Eustress und Distress nach Hans Selye, also die Einsicht, dass eine gewisse Anspannung wach und zufrieden macht und erst das gestörte

⁷³ Als Grundlage für diesen Abend eignen sich Bas Kast, *Der Ernährungskompass*, C. Bertelsmann, München 2018, und Andreas Michalsen, *Mit Ernährung heilen*, Insel Verlag, Berlin 2019.

Verhältnis von Anspannung und Erholung krank; dann das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus; dann die vier Ebenen, auf denen sich Stress zeigt, nämlich Denken, Gefühl, vegetativ-hormonelle Reaktionen und Muskelspannung. Das Raster der vier Ebenen ist der Teil, der am meisten hängen bleibt, weil jeder sich sofort selbst darin wiederfindet.

Rituale, die bleiben

Manche Elemente werden zu unvergesslichen Höhepunkten. Vorlesegeschichten in den Pausen, ein besinnlicher Text am Wegesrand, eine kleine Achtsamkeitsübung.⁷⁴ Am schönsten aber ist das Ritual des Fastenbrechens: die Apfelmeditation, bei der jeder seinen ersten Apfel nach Tagen des Verzichts mit allen Sinnen begreift, ehe er ihn andächtig isst, oft begleitet von einem Gedicht, einer Kerze, einem Applaus für jeden Einzelnen. Solche Rituale mögen kleinen Aufwand bedeuten, aber sie geben der Woche ihren Rahmen und den Teilnehmern das Gefühl, dass hier etwas gewürdigt wird, das sie sich selbst erarbeitet haben.

Bei aller Freude an solchen Elementen gilt eine Regel, und die heißt: weniger ist mehr. Ein bis drei gestaltete Momente am Tag genügen, alles darüber hinaus macht aus der Auszeit ein Programm. Und alles ist freiwillig. Wer nicht meditieren, nicht tanzen und nicht singen möchte, sitzt daneben und ist trotzdem dabei. Nichts beschädigt die Stimmung einer Fastenwoche so zuverlässig wie ein Leiter, der seine Lieblingsrituale zur Pflicht macht.

Entspannung als Teil des Programms

Ein Teil des Rahmenprogramms verdient eigene Überlegung, weil er die stillste und zugleich wirksamste Zutat der Woche ist: die Entspannung. Wer verstehen will, warum sie so gut zum Fasten passt, schaut auf das vegetative Nervensystem. Der Sympathikus stellt den Menschen auf Aktivität, der Parasympathikus auf Erholung, und bei den meisten Teilnehmern, die bei Ihnen ankommen, hat der Sympathikus seit Jahren die Oberhand. Eine Woche ohne Termine, mit gleichmäßigem Gehen, ruhiger Atmung und frühem Schlaf ist eine der stärksten Einladungen an den Gegenspieler, die man einem Menschen machen kann. Ihre Aufgabe als Leiter besteht vor allem darin, diese Einladung nicht durch ein volles Programm wieder zurückzunehmen.

⁷⁴ Ich lese unterwegs seit Jahren aus Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr, Herder, Freiburg im Breisgau 1997; der Nachfolgeband heißt 50 Engel für die Seele, Herder, Freiburg im Breisgau 2002. Die Texte sind kurz genug für eine Rast und offen genug, dass sich niemand vereinnahmt fühlt.

Praktisch bewährt haben sich bei mir vier Bausteine, von denen einer am Tag genügt: die Morgenmeditation, eine geführte Fantasiereise oder Progressive Muskelentspannung am Nachmittag, eine kurze Atemübung unterwegs an einem schönen Platz, und die Stille selbst, also die Schweigezeiten. Autogenes Training und Yoga kommen dazu, wenn Sie es können oder jemanden in der Gruppe haben, der es anleiten mag. Wichtiger als die Methode ist, dass die Teilnehmer eine finden, die ihnen liegt, denn nur die nehmen sie mit nach Hause.

Für die Atemübung reicht das Einfachste. Lassen Sie die Gruppe an einem geschützten Platz stehen oder sitzen, die Hand auf den Bauch legen und darauf achten, dass sich die Hand beim Einatmen hebt. Dann länger ausatmen als einatmen, ein paar Minuten lang. Erklären Sie kurz, warum das wirkt. Die Atmung ist der einzige Teil des vegetativen Nervensystems, den wir bewusst steuern können, und über sie erreichen wir alles andere. Diese Erklärung ist wichtig, denn Menschen machen eine Übung eher mit, wenn sie deren Sinn verstehen.

Zur Haltung dabei. Fastende Menschen sind offener als sonst, und eine gut geführte Entspannungsübung kann bei manchen mehr auslösen als erwartet. Halten Sie den Rahmen einfach und sicher, verzichten Sie auf alles Suggestive und auf jede Deutung dessen, was jemand erlebt hat. Sie sind Fastenwanderleiter, nicht Therapeut. Wer nach einer Übung erkennbar aufgewühlt ist, braucht kein Gespräch über seine Kindheit, sondern einen Tee, einen ruhigen Menschen daneben und die Möglichkeit, ein Stück allein zu gehen.

Kapitel 6: Draußen unterwegs: Natur, Recht und Nachhaltigkeit

Eine Fastenwanderwoche findet in einer Landschaft statt, die anderen gehört, und sie hinterlässt Spuren. Wer regelmäßig Gruppen durch die Natur führt, trägt dafür eine Verantwortung, die über die Sicherheit hinausgeht. Sie ist zugleich ein Gewinn, denn eine Gruppe, die versteht, wo sie geht, geht anders.

Was draußen gilt

Die rechtliche Grundlage bilden das Bundesnaturschutzgesetz, die Bundesartenschutzverordnung sowie das Wald-, Jagd- und Fischereirecht, ergänzt durch die Naturschutzgesetze der Länder, die sich durchaus unterscheiden.⁷⁵ Dazu kommen die Schutzgebiete: Naturschutzgebiete, Nationalparke, Biosphärenreservate und die europäischen Natura-2000-Gebiete, in denen jeweils eigene Regeln gelten. Praktisch heißt das für den Leiter, sich vor der ersten Tour zu informieren, welche Schutzgebiete Ihre Routen berühren und welche Auflagen dort bestehen. Ein Anruf bei der unteren Naturschutzbehörde des Landkreises kostet zehn Minuten und erspart Ärger.

Im Gelände sind es wenige, aber wichtige Regeln. Bleiben Sie auf den Wegen, besonders in der Brut- und Setzzeit im Frühjahr und in sensiblen Lebensräumen wie Mooren, Trockenrasen und Felsbereichen. Eine Gruppe von fünfzehn Menschen, die querfeldein geht, richtet mehr Schaden an als ein einzelner Wanderer, und sie wird auch mehr gesehen. Verhalten Sie sich leise, besonders in der Dämmerung. Pflücken Sie keine Pflanzen und sammeln Sie nichts ein, auch keine Steine. Nehmen Sie allen Abfall mit, einschließlich dessen, was andere liegen gelassen haben; ein Müllbeutel im Leiterrucksack ist eine kleine Geste mit großer Wirkung auf die Gruppe. Und halten Sie Abstand zu Weidevieh, besonders zu Mutterkühen.

Nachhaltig führen

Der Gedanke der Nachhaltigkeit ist älter als seine heutige Konjunktur. Er stammt aus der Forstwirtschaft. Hans Carl von Carlowitz beschrieb 1713 in seiner *Silvicultura oeconomica*, wie man Holz so nutzt, dass eine beständige und nachhaltige Nutzung möglich bleibt.⁷⁶ Übertragen auf unsere Arbeit heißt das,

⁷⁵ Einen Überblick über Schutzgebietskategorien und geltende Regeln bietet das Bundesamt für Naturschutz. Für die konkreten Auflagen vor Ort ist die untere Naturschutzbehörde des jeweiligen Landkreises zuständig.

⁷⁶ Hans Carl von Carlowitz, *Silvicultura oeconomica* oder haußwirthliche Nachricht und naturmäßige Anweisung zur wilden Baum-Zucht, Johann Friedrich Braun, Leipzig 1713.

wirtschaftlichen Ertrag, soziale Gerechtigkeit und den Schutz der Umwelt zusammenzudenken, und zwar so, dass künftige Generationen dieselben Möglichkeiten haben wie wir.

Für eine Fastenwanderwoche lässt sich das erstaunlich konkret machen. Die größte Stellschraube ist die Anreise. Ein Standquartier, das mit der Bahn erreichbar ist, und eine ausdrückliche Empfehlung zur Anreise mit dem Zug in der Ausschreibung wiegen mehr als alles andere. Vor Ort fahren wir in Fahrgemeinschaften oder mit dem öffentlichen Verkehr zu den Ausgangspunkten. Die Unterkunft wählen wir nach Möglichkeit familiengeführt und in der Region verwurzelt, denn dann bleibt das Geld dort, wo wir zu Gast sind. Beim Einkauf für Säfte und Brühe gilt regional, saisonal und, wo es geht, biologisch. Und Einweggeschirr braucht niemand: Becher, Löffel und Flasche hat jeder Teilnehmer dabei.

Wer will, kann den eigenen Fußabdruck berechnen, Vermeidbares vermeiden und den Rest ausgleichen. Wichtiger als jede Rechnung ist aus meiner Erfahrung aber etwas anderes: dass die Gruppe erlebt, wie wenig man braucht. Eine Woche ohne Einkaufen, ohne Restaurantbesuche, ohne Verpackungen und mit dem eigenen Becher im Rucksack ist die anschaulichste Nachhaltigkeitslektion, die ich kenne, und sie kommt ganz ohne Belehrung aus.

Vermitteln statt belehren

Damit sind wir beim eigentlichen Punkt. Eine Wanderführung ist immer auch Bildungsarbeit, und die wirksamste Form dieser Arbeit ist nicht der Vortrag über bedrohte Arten, sondern das gemeinsame Entdecken. Zeigen Sie den Eisvogel, statt über Gewässerschutz zu sprechen. Lassen Sie die Gruppe an einer Buche und an einer Fichte riechen, statt den Waldumbau zu erklären. Erzählen Sie, warum das Dorf dort unten so heißt, wie es heißt. Fastende Menschen haben geschärfte Sinne und viel Zeit zum Schauen; das ist die beste Voraussetzung, die man sich für solche Momente wünschen kann. Was Menschen einmal selbst wahrgenommen haben, schützen sie später eher als das, worüber sie belehrt wurden.

Kapitel 7: Der Weg zum eigenen Angebot

Wer selbst Fastenwanderungen anbieten möchte, geht am besten Schritt für Schritt. Am Anfang steht die eigene Erfahrung und eine solide Ausbildung. Es gibt

anerkannte Kurse zum Fasten- und Wanderleiter, oft mit Praktika, in denen man das Handwerk lernt und die man mit einem Zertifikat abschließt. Ich rate jedem, zuerst selbst mehrere Wochen mitzufasten und in verschiedenen Gruppen zu hospitieren, bevor er eine eigene Gruppe führt.

Zur Ausbildung ganz konkret: Es gibt mehrere Wege, und keiner davon ist staatlich geregelt, denn der Beruf des Fastenwanderleiters ist in Deutschland nicht geschützt. Umso wichtiger ist eine solide Ausbildung, schon aus Gründen der Haftung. Verbreitet sind die Kurse der Fasten- und Wanderverbände, die Fastenleiterausbildungen der ärztlich geprägten Fastengesellschaften und die Wanderführerausbildungen der Wandervereine; wer beides verbindet, ist gut aufgestellt. Achten Sie bei der Auswahl auf drei Dinge. Erstens, dass ein Praktikum in einer echten Gruppe dazugehört, dass Erste Hilfe und Recht ernsthaft behandelt werden und dass es eine Abschlussprüfung gibt. Und gehen Sie vorher selbst mehrmals als Teilnehmer mit, am besten bei verschiedenen Leitern, denn nichts lehrt so viel wie zu sehen, wie andere es machen.

Welche Ausbildungen es gibt und was sie kosten

Vorweg zwei Dinge. Erstens ist der Beruf des Fastenleiters in Deutschland nicht geschützt, niemand hindert Sie also daran, morgen eine Gruppe anzubieten. Genau deshalb halte ich eine ordentliche Ausbildung für unerlässlich, nicht wegen des Papiers, sondern wegen der Haftung und wegen der Menschen, die sich Ihnen anvertrauen. Zweitens ändern sich Preise und Termine ständig; die folgenden Zahlen sind ein Anhaltspunkt aus dem Jahr 2026 und vor der Anmeldung zu prüfen.⁷⁷

Die umfangreichste Ausbildung bietet die Deutsche Fastenakademie an, die auf Hellmut Lützner zurückgeht und mit Fastenkliniken zusammenarbeitet. Sie ist in fünf Module gegliedert, die einzeln buchbar sind und zusammen neunundzwanzig Präsenztage umfassen. Dazu gehören Fastentheorie und Vortragstechnik, eine vollständige Fastenwoche als Selbsterfahrung mit Bewegung und Entspannung, ein Ernährungsmodul, die Fastenleiterpraxis mit Gruppendynamik und Recht sowie ein Abschlussmodul mit Prüfung. Die Seminargebühren summieren sich auf rund 3.600 Euro, dazu kommen Unterkunft und Verpflegung mit etwa 80 bis 190 Euro je Tag, je nach Haus. Voraussetzung für

⁷⁷ Stand der Angaben: August 2026, nach den Veröffentlichungen der Anbieter. Preise, Modulzuschnitte und Termine ändern sich regelmäßig.

die Prüfung ist ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs. Der Abschluss heißt ärztlich geprüfte Fastenleiterin oder ärztlich geprüfter Fastenleiter.⁷⁸

Deutlich kompakter ist die Ausbildung der Akademie Gesundes Leben in Oberursel mit drei Intensivseminaren mit insgesamt vierzehn Tagen, verteilt über etwa ein halbes Jahr, mit begleitetem Selbststudium dazwischen. Die Kosten liegen bei rund 1.900 bis 2.000 Euro zuzüglich Verpflegung. Ebenfalls etabliert ist die Fastenleiterausbildung der UGB, die mit Fastenkliniken kooperiert und modular aufgebaut ist; die einzelnen Seminargebühren bewegen sich im dreistelligen Bereich, mit Ermäßigung für Mitglieder. Daneben gibt es eine wachsende Zahl privater Anbieter, teils auch reine Online-Lehrgänge. Bei letzteren bin ich skeptisch. Fasten lernt man nicht am Bildschirm.⁷⁹

Eine eigene Erwähnung verdient die Ausbildung des Fasten-Wander-Vereins in Kaiserslautern. Sie ist die einzige mir bekannte, die das Fastenwandern von vornherein als Einheit begreift und nicht das Fasten um einen Wanderteil ergänzt. Neben den Fastenthemen stehen deshalb auch das Gehen und seine Wirkung auf dem Lehrplan, dazu Orientierung, Gruppenführung im Gelände und die rechtlichen Fragen des eigenen Angebots.⁸⁰

Worauf ich bei der Auswahl achten würde, unabhängig vom Anbieter: Gehört eine selbst durchlebte Fastenwoche dazu? Werden Recht, Haftung und Erste Hilfe ernsthaft behandelt oder nur gestreift? Gibt es eine Abschlussprüfung, und wer nimmt sie ab? Ist ärztliche Fachkompetenz eingebunden? Und lässt sich die Ausbildung modular über ein bis zwei Jahre verteilen, sodass Sie sie neben dem Beruf schaffen? Wer diese fünf Fragen mit Ja beantworten kann, ist bei einem seriösen Anbieter gelandet.

Ein Punkt fehlt oft in Fastenleiterausbildungen, und das ist ausgerechnet der zweite Teil unseres Berufs: das Wandern. Für die Gruppenführung im Gelände, Orientierung, Wetter und Tourenplanung ist die Wanderführerausbildung des Deutschen Wanderverbands die passende Ergänzung. Sie umfasst achtzig Stunden, kostet je nach Vereinsmitgliedschaft etwa 700 bis 900 Euro zuzüglich

⁷⁸ Deutsche Fastenakademie, Fastenleiterausbildung: fünf Module mit 29 Präsenztagen, Seminargebühren zusammen rund 3.598 Euro zuzüglich Tagespauschalen für Unterkunft und Verpflegung; Ausbildungsorte unter anderem Berlin, Bad Brückenau und der Bodensee.

⁷⁹ Akademie Gesundes Leben, Oberursel: drei Intensivseminare mit zusammen 14 Tagen. UGB-Gesundheitsberatung, Gießen: modulare Fastenleiterausbildung in Zusammenarbeit mit Fastenkliniken.

⁸⁰ Fasten-Wander-Verein e. V., Kaiserslautern: Seminarthemen der Ausbildung zum Fasten-Wander-Leiter, www.fasten-wander-verein.de, abgerufen im August 2026.

Übernachtung und schließt mit einem Zertifikat ab.⁸¹ Wer beides kombiniert, also eine Fastenleiterausbildung und die Wanderführerqualifikation, ist so aufgestellt, wie ich es für richtig halte, und steht im Schadensfall auch deutlich besser da.

Und schließlich der Teil, der wenig kostet und am meisten bringt: Gehen Sie mit. Fasten Sie selbst mehrere Wochen, und zwar bei verschiedenen Leitern, denn jeder macht es anders und von jedem lernt man etwas anderes. Fragen Sie, ob Sie hospitieren dürfen. Ich habe 2013 die Ausbildung zum Fastenwanderleiter mit zwei Praktika gemacht und in jenem Sommer insgesamt fast neun Wochen gefastet, und ich habe in diesen Wochen mehr gelernt als in jedem Seminarraum.

Anmeldung, Steuer und Form

Wer gegen Bezahlung anbietet, wird selbständig tätig, und dafür gibt es ein paar Formalien. Einnahmen aus selbständiger Arbeit müssen versteuert werden. Viele Fastenwanderleiter starten als Kleinunternehmer. Bis zu einer bestimmten Jahresgrenze, aktuell 25.000 Euro Umsatz, kann man die Umsatzsteuer weglassen und weist auf der Rechnung den entsprechenden Paragraphen aus. Für nebenberufliche, unterrichtende oder betreuende Tätigkeiten gibt es zudem die Übungsleiterpauschale, mit der ein Teil der Einnahmen steuerfrei bleibt. Ob man als Freiberufler oder als Gewerbe gilt, hängt von der Art der Tätigkeit ab und ist im Einzelfall nicht immer eindeutig; auch das klärt man am besten mit dem Finanzamt oder einem Steuerberater. Alle hier genannten Zahlen sind nur Anhaltspunkte und können sich ändern.

Auf jede Rechnung gehören Adressat, Rechnungssteller, Datum, eine fortlaufende Rechnungsnummer und die Angabe zur Umsatzsteuer. Als Kleinunternehmer schreiben Sie dazu den Satz, dass gemäß dem entsprechenden Paragraphen des Umsatzsteuergesetzes keine Umsatzsteuer ausgewiesen wird.⁸² Ein Hinweis, der vielen entgeht. Honorare von Bildungsträgern, die das Finanzamt als solche anerkennt, sind ohnehin umsatzsteuerfrei und zählen nicht in die Kleinunternehmergrenze hinein. Die Übungsleiterpauschale liegt derzeit bei dreitausend Euro im Jahr, die für nebenberufliche unterrichtende oder betreuende Tätigkeiten steuerfrei bleiben. Alle diese Zahlen ändern sich; prüfen Sie sie vor jedem Jahreswechsel nach.

⁸¹ Deutscher Wanderverband, Zertifikat DWV-Wanderführerin und DWV-Wanderführer: 80 Ausbildungsstunden. Für gesundheitsorientierte Angebote gibt es zusätzlich die Qualifikation zur Gesundheitswanderführung.

⁸² § 19 Umsatzsteuergesetz; Pflichtangaben auf Rechnungen nach § 14 Absatz 4 Umsatzsteuergesetz. Die Übungsleiterpauschale regelt § 3 Nummer 26 Einkommensteuergesetz. Zur Abgrenzung von Gewerbe und freiem Beruf informieren die Industrie- und Handelskammern. Alle Beträge Stand 2025 bis 2026.

Marketing und Stammpublikum

Damit die Gruppe zusammenkommt, braucht es Werbung. Man beschreibt sein Angebot klar, mit einem einprägsamen Motto und Thema, die Zielgruppe und der Anspruch, die Tourdaten mit Zeit, Ort und Treffpunkt, die Dauer und die Besonderheiten. Verbreitet wird es über die klassischen Wege wie Tageszeitung, Veranstaltungskalender und Aushang ebenso wie über die eigene Website, einen Newsletter und die sozialen Medien. Wichtiger als jede Anzeige aber ist auf Dauer die Zufriedenheit der Teilnehmer, denn das beste Marketing ist die Weiterempfehlung. Meine schönste Erfahrung aus vielen Jahren fasst es zusammen. Fast alle, die einmal mit mir fastengewandert sind, kommen wieder. Wer seine Gruppen mit Sorgfalt, Wärme und Verantwortung führt, baut sich mit der Zeit ganz von selbst ein treues Stammpublikum auf.

Ein Weg, der am Anfang viel bringt, sind die Fastenportale. Dort suchen Menschen, die fasten wollen, aber noch nicht wissen, bei wem. Für die eigene Website muss man erst gefunden werden; auf einem Portal ist das Publikum schon da. Im deutschsprachigen Raum gehört zu den umfassendsten **fastenwelt.com**, mit einer eigenen Rubrik fürs Fastenwandern. Sie legen ein Profil an, stellen Ihre Termine ein und werden von Menschen gefunden, die ohnehin suchen. Die Konditionen ändern sich; fragen Sie vor der Anmeldung nach. Ein Portal bringt Ihnen die Ersten. Wiederkommen werden die Teilnehmer Ihretwegen.

Was in eine Ausschreibung gehört, lässt sich in einem Absatz sagen. Ein Titel, der neugierig macht, und ein Thema; die Zielgruppe und der Anspruch, also für wen die Woche gedacht ist und wie anstrengend sie wird; die Tourdaten mit Datum, Uhrzeit, Treffpunkt, Gehzeit, Kilometern und Höhenmetern; die Besonderheiten, die Ihre Woche von anderen unterscheiden; und das Organisatorische mit Preis, Leistungen, Anmeldeschluss und Ansprechpartner. Schreiben Sie ehrlich, gerade bei der Anstrengung. Ein Teilnehmer, der mit falschen Erwartungen anreist, ist für die ganze Gruppe eine Belastung, und die Enttäuschung fällt am Ende auf Sie zurück.

Damit ist das Handwerk beisammen. Es begann mit meiner eigenen Geschichte, führte über die Grundlagen und die Praxis für Teilnehmer bis hierher, zu denen, die das Fastenwandern weitertragen. Im Anhang finden Sie das Handwerkszeug für den Anfang, also Packlisten, eine Organisations-Checkliste, einen Beispiel-Wochenplan und die Rezepte, mit denen ich seit Jahren arbeite. Der Weg zu einer

humaneren, gesünderen Gesellschaft führt über das Individuum, und jeder, der eine Gruppe fastend und wandernd durch eine gute Woche führt, geht ein Stück auf diesem Weg voran. Ich wünsche Ihnen dabei von Herzen viel Freude. Was noch fehlt, ist das Land, durch das wir gehen; davon handelt der letzte Teil dieses Buches.

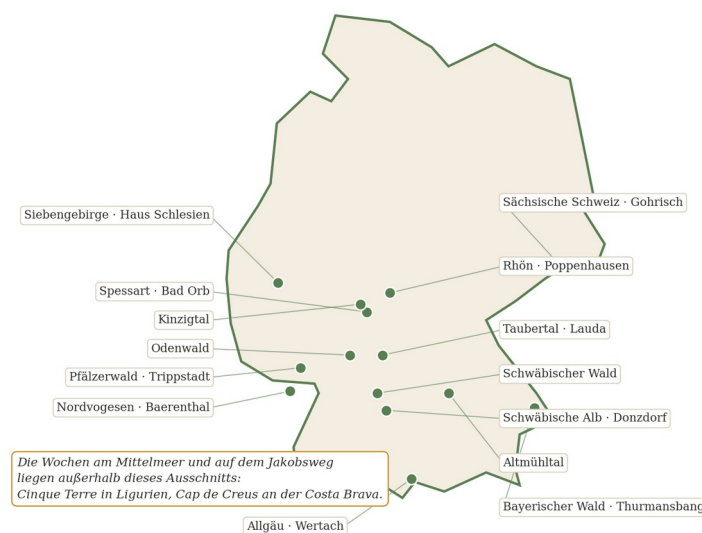
Teil IV

Die Wandergebiete

Bis hierher ging es um das Fasten, um die Woche und um die Arbeit derer, die sie begleiten. Was fehlt, ist das Land, durch das wir gehen. Ich habe lange überlegt, ob dieser Teil ins Buch gehört. Dann habe ich mich dafür entschieden, aus einem einfachen Grund. Kaum eine Frage wird mir so oft gestellt wie die, wohin man denn zum Fastenwandern fahren solle.

Die Wandergebiete

schematische Übersicht, nicht maßstabsgetreu



Die Wandergebiete im Überblick

Was folgt, ist deshalb keine Reiseführer-Sammlung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind die Gegenden, in denen ich selbst über die Jahre gegangen bin⁸³, mit dem, was sie für eine Fastenwoche taugen lässt, und mit dem,

⁸³ Die Übersichtskarte auf der folgenden Seite ist schematisch und nicht maßstabsgetreu; sie soll nur die Lage der Gebiete zueinander zeigen. Die Kartenausschnitte in den einzelnen Kapiteln beruhen auf OpenStreetMap und stehen unter der Open Database License (ODbL); der Nachweis steht jeweils unter der Karte. Sämtliche Fotografien stammen, soweit nicht anders vermerkt, vom Autor.

was ich an ihnen mag. Wer selbst eine Woche plant, findet hier Anhaltspunkte.
Wer teilnehmen möchte, bekommt eine Vorstellung davon, worauf er sich einlässt.

Kapitel 1: Was ein Gebiet zum Fastenwandergebiet macht

Nicht jede schöne Landschaft eignet sich für eine Fastenwoche. Das klingt zunächst überraschend, denn man möchte meinen, je spektakulärer die Gegend, desto besser die Woche. In Wahrheit gelten andere Maßstäbe, und ich habe sie mir über die Jahre in einer kleinen Liste zurechtgelegt.

Sanfte Höhenmeter statt großer Berge

Das wichtigste Kriterium ist das Gelände. Eine fastende Gruppe braucht Wege, die stetig ansteigen und nicht sprunghaft. Lange, gleichmäßige Anstiege sind gut zu gehen, auch mit leerem Magen; steile Treppen, Kletterstellen und ausgesetzte Passagen sind es nicht. Das ist der Grund, warum die deutschen Mittelgebirge für das Fastenwandern besser taugen als die Alpen, so schön diese auch sind. Fünfhundert Höhenmeter am Tag, verteilt auf fünfzehn Kilometer, sind angenehm. Dieselben fünfhundert Höhenmeter auf drei Kilometern sind eine Zumutung.

Wege, die sich abkürzen lassen

Ebenso wichtig und deutlich weniger romantisch: Jede Route braucht Ausstiege. Eine Bahnlinie im Tal, eine Busverbindung, ein Wanderparkplatz, an dem das Begleitfahrzeug warten kann. Wer eine Runde plant, aus der es kein Heraus gibt, plant schlecht. In der Praxis nutzt kaum jemand diese Möglichkeit, aber allein zu wissen, dass sie besteht, verändert die Stimmung in der Gruppe spürbar.

Wald für den Sommer, offene Höhen für den Frühling

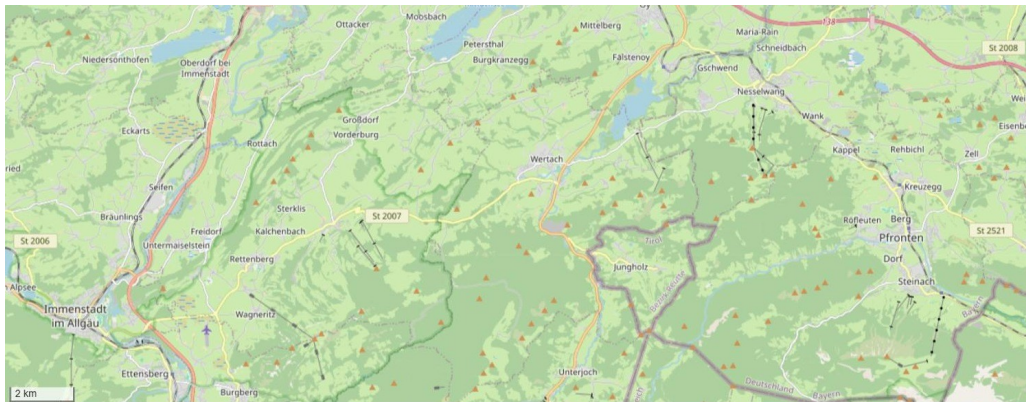
Die Jahreszeit entscheidet mit. Im Hochsommer ist ein geschlossenes Waldgebiet ein Geschenk, weil der Schatten die Belastung halbiert; offene Hochflächen werden dann schnell zur Qual. Im Frühjahr und Herbst dagegen sind es genau diese offenen Höhen, die eine Woche unvergesslich machen, weil der Blick weit trägt und die Sonne wärmt, ohne zu brennen. Ich wähle das Gebiet deshalb nach dem Termin und nicht umgekehrt.

Ein Ort, der zur Gruppe passt

Und schließlich der Standort. Ein Fastenwandergebiet ist nur so gut wie das Haus in seiner Mitte. Ich habe im dritten Teil beschrieben, worauf ich dabei achte; hier genügt der Hinweis, dass die schönste Landschaft nichts nützt, wenn die Gruppe jeden Morgen eine Stunde im Auto sitzt, bevor sie loslaufen kann. Die besten Wochen meiner Laufbahn waren die, in denen wir das Auto die ganze Woche stehen lassen konnten.

Kapitel 2: Das Allgäu, wo es für mich begann

Es gibt Landschaften, die man nicht neutral betrachten kann, und das Allgäu ist für mich eine davon. Hier habe ich im Juni 2013 meine erste Fastenwanderwoche erlebt, hier habe ich hospitiert, und hier bin ich später mit meinen eigenen Gruppen wieder aufgetaucht. Wenn ich von Wertach aus zum Hörnle hinaufgehe, gehe ich immer auch ein Stück in meine eigene Geschichte hinein.



Kartengrundlage: © OpenStreetMap-Mitwirkende, ODbL

Das Allgäu um Wertach, zwischen Grünten und Wertacher Hörnle

Wertach und der Grünten

Wertach liegt im südlichen Oberallgäu am Fuß des Grünten und ist mit gut 900 Metern der höchstgelegene Markt Deutschlands.⁸⁴ Zwei Drittel des Gemeindegebiets stehen unter Landschafts- oder Naturschutz. Der Ort verdankt seinen Namen dem Fluss, dessen keltische Bezeichnung Virdo lautete, und führt seit 1872 ein Wappen mit drei Mühlen. Für uns zählt anderes. Wertach hat die meisten Sonnentage Süddeutschlands, ein mildes Reizklima und Wege, die direkt vor der Haustür beginnen.⁸⁵

Der Grünten, den die Allgäuer ihren Wächter nennen, steht als markanter Riegel über dem Tal. Wer ihn ersteigt, hat einen ordentlichen Tag hinter sich, und für eine Fastengruppe ist er eher eine Sache für das Ende der Woche als für den Anfang.

⁸⁴ Angaben nach der Selbstdarstellung des Marktes Wertach; der Ort liegt auf rund 915 Metern. Superlative dieser Art stammen aus der Ortswerbung und sind nicht amtlich geprüft.

⁸⁵ Die Angabe zu den Sonnentagen ist eine Werbeaussage der örtlichen Tourismusinformation und lässt sich anhand der Daten des Deutschen Wetterdienstes so nicht belegen. Unstrittig ist die Lage im Voralpenklima mit starken Unterschieden zwischen Tag und Nacht.

Dass die Kraft bis dahin nicht ab-, sondern zunimmt, gehört zu den Erfahrungen, die man einmal gemacht haben muss, um sie zu glauben.

Das Wertacher Hörnle und die Alpenrosen

Mein liebster Berg dort ist das Wertacher Hörnle mit knapp 1.700 Metern. Der Anstieg ist lang, aber gleichmäßig, es gibt Schatten am unteren Teil und offene Wiesen weiter oben, und am Gipfel steht man mit Blick über die Allgäuer Alpen. Rund um das Hörnle liegt das größte Alpenrosengebiet Deutschlands; wer Ende Juni dort geht, wandert wochenlang durch rosafarbene Hänge.⁸⁶ Für die Gehzeitberechnung habe ich diese Runde im dritten Teil als Beispiel gerechnet.

Jungholz, ein Stück Österreich mitten in Bayern

Eine Kuriosität liegt gleich nebenan. Jungholz ist ein österreichisches Dorf, das mit dem übrigen Österreich nur über einen einzigen Berggipfel verbunden ist und ansonsten vollständig von deutschem Gebiet umschlossen wird.⁸⁷ Man wandert also hinüber, trinkt einen Tee in Österreich und geht wieder heim, ohne je eine Grenze zu bemerken. Solche kleinen Geschichten unterwegs sind mehr wert als mancher Gipfel, weil sie eine Gruppe zum Reden bringen.

Was das Allgäu von den Mittelgebirgen unterscheidet

Ehrlich gesagt ist das Allgäu für eine Fastenwoche eines der anspruchsvollsten meiner Gebiete. Die Höhenmeter sind echt, das Wetter kann im Gebirge schnell umschlagen, und die Abstiege gehen auf die Knie. Ich plane dort deshalb kürzere Etappen als anderswo und halte die Wetterberichte genauer im Blick. Wer allerdings am fünften Fastentag auf einem Allgäuer Gipfel steht, versteht ohne weitere Erklärung, warum ich diesen Beruf gewählt habe.

⁸⁶ Das Wertacher Hörnle misst 1684 Meter. Auch der Hinweis auf das größte Alpenrosengebiet stammt aus der regionalen Tourismuswerbung; die Blüte fällt je nach Jahr in den Juni oder frühen Juli.

⁸⁷ Der Verbindungspunkt ist der Gipfel des Sorgschrofens, der Hausberg der Pfeiffermühle. Jungholz gehört zum Bezirk Reutte in Tirol.

Kapitel 3: Das Taubertal

Das Taubertal ist die zweite Landschaft meiner Anfangszeit und in mancher Hinsicht das Gegenteil des Allgäus, lieblich statt gewaltig, weit statt steil, und mit einer Dichte an Kulturgeschichte, die man in Bayern lange suchen muss.

Wir starteten damals von einem Standquartier in Lauda-Königshofen und brachen sternförmig auf. Die Ziele klingen wie eine Aufzählung aus dem Reiseführer, und sie waren es auch. Tauberbischofsheim, Bad Mergentheim, die Burg Gamburg, das Kloster Bronnbach, Wertheim am Zusammenfluss von Tauber und Main, Weikersheim mit seinem Renaissanceschloss und dem barocken Garten. Und am schönsten der Weg nach Rothenburg ob der Tauber, wo man am Ende eines langen Tages plötzlich vor einer der besterhaltenen Altstädte Deutschlands steht.



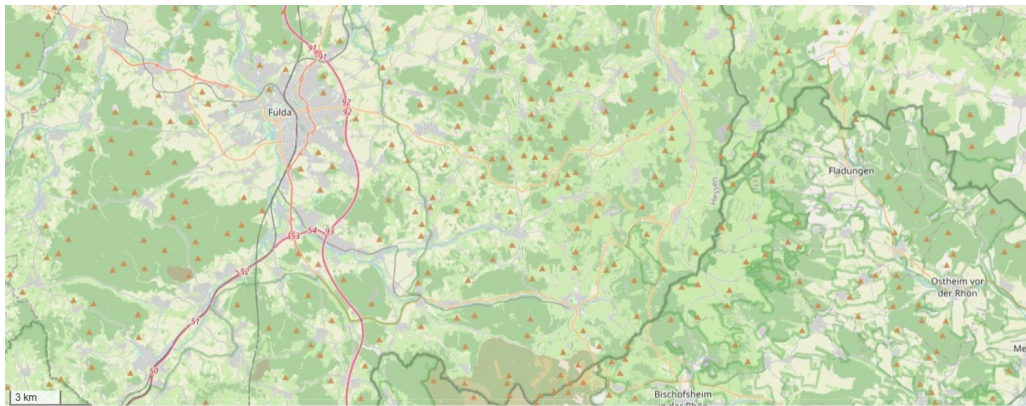
Das Taubertal zwischen Tauberbischofsheim und Bad Mergentheim

Für das Fastenwandern ist das Taubertal aus einem bestimmten Grund gut geeignet. Die Tagesetappen lassen sich hier auf fünfzehn bis zwanzig Kilometer legen und damit länger als meine üblichen zwölf bis fünfzehn, weil kaum Höhenmeter dazukommen. Die Hänge sind sanft, die Wege überwiegend fest, und im Tal fährt eine Bahn, die als Ausstieg dient. Wer sich unsicher ist, ob er eine Fastenwoche körperlich schafft, ist im Taubertal gut aufgehoben.

Dazu kommt ein Umstand, den man erst nach ein paar Wochen zu schätzen weiß. Die Weinberge und Streuobstwiesen der Gegend machen jede Wanderung abwechslungsreich. Man geht nicht stundenlang durch gleichförmigen Wald, sondern hat alle zwanzig Minuten ein anderes Bild vor sich. Für eine Gruppe, deren Sinne im Fasten ohnehin schärfer werden, ist das viel wert.

Kapitel 4: Die Rhön, Land der offenen Fernen

Die Rhön nennt sich selbst das Land der offenen Fernen, und ausnahmsweise ist so ein Werbespruch einmal treffend. Wo anderswo der Wald den Blick verstellt, liegen hier weite Hochflächen, über die der Wind zieht und der Blick zwanzig Kilometer weit trägt. Für das Fastenwandern ist das eine ideale Kombination, lange und sanfte Anstiege statt steiler Kletterei, und immer Himmel über sich.



Die Rhön zwischen Fulda und den offenen Hochflächen

Poppenhausen und die Basaltkuppen

In der Rhön war ich meist von Poppenhausen aus unterwegs, einem Luftkurort mit rund 2.500 Einwohnern am Fuß der Wasserkuppe, mitten im Naturpark und UNESCO-Biosphärenreservat. Rundherum stehen die markanten Basaltkuppen, die der Rhön ihr Gesicht geben, der Pferdskopf, der Wachtküppel, die Maulkuppe. Sie sind die Reste eines Vulkanismus, der die ganze Region vor Millionen Jahren geformt hat, und sie lassen sich fast alle direkt vom Ort aus erwandern, ohne Anfahrt.

Die Wasserkuppe

Mit 950 Metern ist die Wasserkuppe der höchste Berg Hessens und von weit her sichtbar.⁸⁸ Sie gilt als Wiege des Segelflugs; seit den zwanziger Jahren starten hier Segelflieger, und an guten Tagen ist der Himmel voller weißer Flügel. Der Aufstieg ist lang, aber gleichmäßig und damit genau die Art von Berg, die einer fastenden

⁸⁸ Genauer 950 Meter über Normalhöhennull. Zur Geschichte des Segelflugs informiert das Deutsche Segelflugmuseum auf dem Gipfel.

Gruppe liegt. Oben angekommen setzt man sich in den Wind und schaut den Fliegern zu, und niemand redet mehr viel.

Das Rote Moor und die Kaskadenschlucht

Das Rote Moor ist mit etwa fünfzig Hektar das zweitgrößte Hochmoor der Rhön und steht seit Jahrzehnten unter Naturschutz.⁸⁹ Ein Bohlenweg führt hindurch, ein Aussichtsturm gibt den Blick über das Ganze frei. Die Kaskadenschlucht nicht weit davon ist ein enges, feuchtes Tal, in dem der Bach über Basaltstufen fällt. An einem heißen Tag ist der Wechsel von der offenen Hochfläche in diese kühle Schlucht ein Erlebnis für sich.

Der Sternenpark

Ein Detail habe ich in keiner anderen Gegend so erlebt. Die Rhön ist als Sternenpark ausgezeichnet und eine der wenigen Regionen Deutschlands mit wirklich dunklem Nachthimmel.⁹⁰ Wer abends noch einmal vor die Tür tritt, sieht die Milchstraße. Beim Fasten, wenn die Sinne ohnehin wacher sind, wird daraus für manche Teilnehmer der eindrucklichste Moment der ganzen Woche. Ich plane deshalb an einem klaren Abend bewusst nichts anderes ein.

⁸⁹ Größer ist allein das Schwarze Moor bei Fladungen. Beide liegen im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön; die geltenden Wegegebote stehen auf den Tafeln vor Ort.

⁹⁰ Die International Dark Sky Association hat das Biosphärenreservat Rhön 2014 als Sternenpark anerkannt.

Kapitel 5: Spessart und Kinzigtal

Der Spessart ist eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Deutschlands, und genau das macht ihn für den Hochsommer wertvoll. Wenn andernorts die Gruppe in der Mittagshitze steht, gehen wir hier stundenlang unter Buchen und Eichen.



Der Spessart um Bad Orb, mit dem Kinzigtal im Norden

Bad Orb

Ausgangspunkt war für mich meist Bad Orb, eine Kurstadt zwischen Frankfurt und Würzburg im Herzen des Naturparks. Die Wege führen durch weitläufige Laubwälder, vorbei an Sandsteinformationen, immer wieder mit Ausblicken über die sanften Täler. Es ist eine unaufgeregte Landschaft, und ich meine das als Lob: Sie drängt sich nicht auf, sondern lässt einem Raum für die eigenen Gedanken.

Das Gradierwerk

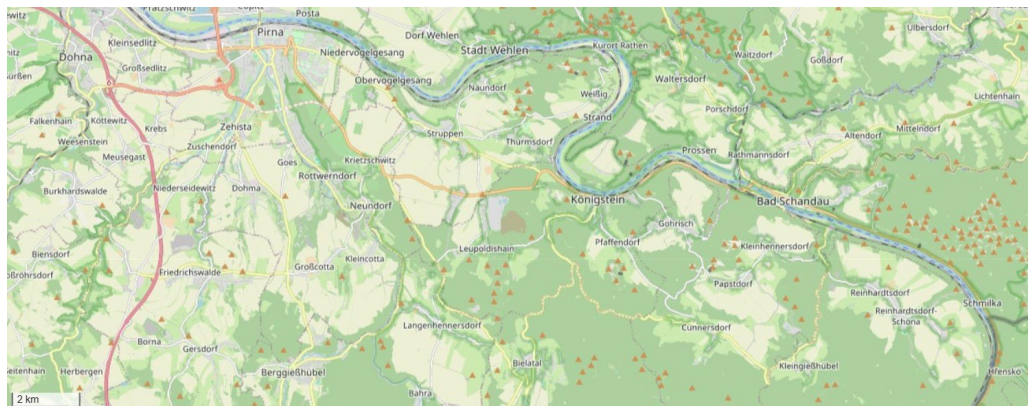
Eine Besonderheit von Bad Orb ist das historische Gradierwerk im Kurpark. Über die Reisigwände rinnt Sole herab und verdunstet, wodurch die Luft ringsum salzhaltig wird. Ein halbstündiger Aufenthalt dort tut den Atemwegen erkennbar gut, und ich baue ihn gern an einem Nachmittag ein, an dem wir früher zurück sind. Ob das die Ausscheidung fördert, wie man mancherorts liest, lasse ich dahingestellt; dass es angenehm ist und dass man danach freier atmet, kann jeder selbst überprüfen.

Ausflüge ins Kinzigtal

Zur Abwechslung führen einzelne Etappen aus dem Spessart hinaus ins Kinzigtal. In Wächtersbach lohnt der weitläufige Schlosspark mit altem Baumbestand, im benachbarten Bad Soden-Salmünster dreht sich wie in Bad Orb alles um die Thermalsole. Das flachere Gelände dort bildet einen bewussten Gegensatz zu den Höhen des Spessarts und eignet sich gut für den Tag nach der anstrengendsten Etappe.

Kapitel 6: Die Sächsische Schweiz

Kaum eine deutsche Landschaft ist so eigenwillig wie das Elbsandsteingebirge. Über Jahrmillionen hat das Wasser aus einem ehemaligen Meeresboden ein Labyrinth aus Türmen, Schluchten und Tafelbergen geschnitten. Wer hier geht, wandert zwischen senkrechten Wänden hindurch, steigt auf Hochflächen und blickt plötzlich über das ganze Elbtal.



Die Sächsische Schweiz beiderseits der Elbe, mit Gohrisch

Gohrisch

Quartier war der Kurort Gohrisch auf einer Hochebene links der Elbe, zu Füßen des gleichnamigen Felsens und wenige Kilometer von der Festung Königstein entfernt. Der Ort wurde 1437 erstmals erwähnt und ist die älteste Sommerfrische der Sächsischen Schweiz: 1869 empfing hier ein Gutsbesitzer die ersten Sommerurlauber, seit 1875 darf sich Gohrisch Höhenluftkurort nennen.⁹¹ Vom Hausberg reicht der Blick über die umliegenden Tafelberge bis nach Böhmen.

Ein Gelände mit eigenen Regeln

Für die Planung ist eine Eigenheit dieser Gegend wichtig, und sie gehört ausdrücklich in jede Ausschreibung. Anders als in den Mittelgebirgen steigt man hier nicht gleichmäßig an, sondern in Stufen. Die Anstiege sind kurz, aber steil, und führen häufig über Treppen und schmale Stiegen. Wer unter Höhenangst leidet oder unsicher auf den Beinen ist, sollte sich das vorher überlegen.

⁹¹ Angaben nach der Ortschronik der Gemeinde Gohrisch.

Wanderstöcke helfen hier weniger als anderswo, weil man auf den Stiegen die Hände braucht.

Tafelberge, Bastei und Malerweg



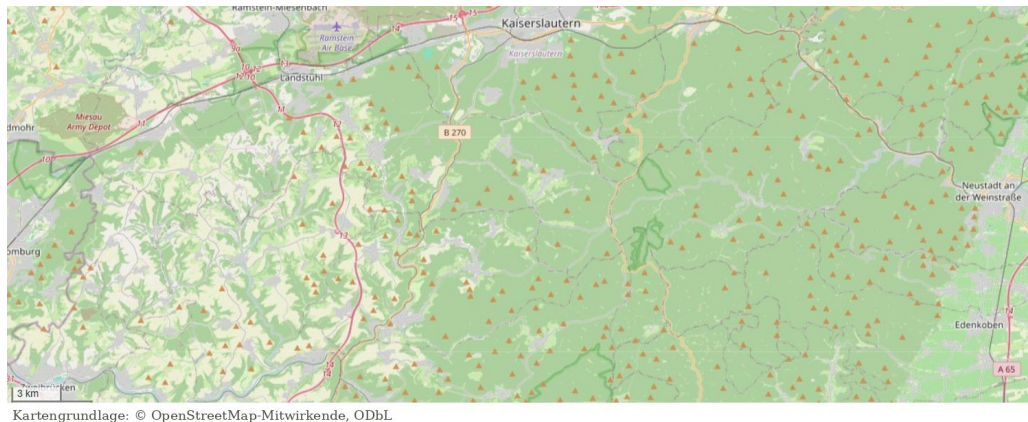
Der Autor auf der Bastei über dem Elbtal, Juli 2018

Die Tafelberge erwandert man jeweils in einem guten halben Tag, und oben steht man auf einer kleinen Hochfläche mit Rundumblick. Papststein und Pfaffenstein liegen in Gehweite von Gohrisch, der Lilienstein steht als markanter Einzelberg in der Elbschleife. Die Bastei mit ihren Sandsteintürmen hoch über der Elbe und der Brücke von 1851 ist die bekannteste Formation der Region und entsprechend besucht; ich gehe sie früh am Morgen an oder lasse sie ganz weg.⁹² Der Malerweg, der klassische Weitwanderweg der Gegend, ist nach den Romantikern benannt, die diese Landschaft im 19. Jahrhundert für sich entdeckten. Man versteht beim Gehen sofort, warum sie das taten.

⁹² Die heutige steinerne Basteibrücke ersetzte 1851 einen hölzernen Vorgängerbau von 1826. An Sommerwochenenden ist die Bastei für eine Fastengruppe ungeeignet.

Kapitel 7: Pfälzerwald, Nordvogesen, Odenwald und Schwäbischer Wald

Diese vier Gegenden fasse ich zusammen, weil sie eine Eigenschaft teilen, die sie zu meinen verlässlichsten Sommergebieten macht. Sie sind vor allem Wald.



Der Pfälzerwald südlich von Kaiserslautern

Der Pfälzerwald

Mit über 1.700 Quadratkilometern ist der Pfälzerwald das größte geschlossene Waldgebiet Deutschlands und bildet zusammen mit den Nordvogesen ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat.⁹³ Wer dort unterwegs ist, geht stundenlang unter Bäumen, ohne einer Straße zu begegnen, und für eine Fastenwoche ist diese Abgeschiedenheit ein Geschenk. Ich war meist im Leiningerland im nördlichen Teil unterwegs, nicht weit von Bad Dürkheim. Die Landschaft ist dort weicher als im Süden der Pfalz, bewaldete Höhenrücken, dazwischen offene Täler mit Wiesen und Bächen, der Boden weich, die Wege schattig. Die Etappen liegen zwischen neun und siebzehn Kilometern.

Immer wieder ragen bizarre Buntsandsteinfelsen aus dem Wald, und auf den Höhen stehen die Burgruinen, für die die Pfalz bekannt ist. Die Burg Neuleiningen von etwa 1240 thront über dem gleichnamigen Winzerdorf, gegenüber liegt die Burg Battenberg aus derselben Zeit. Von den Ruinen reicht der Blick weit über die Rheinebene.

⁹³ Der Naturpark Pfälzerwald umfasst rund 1771 Quadratkilometer. Das grenzüberschreitende Biosphärenreservat Pfälzerwald-Vosges du Nord besteht seit 1998.

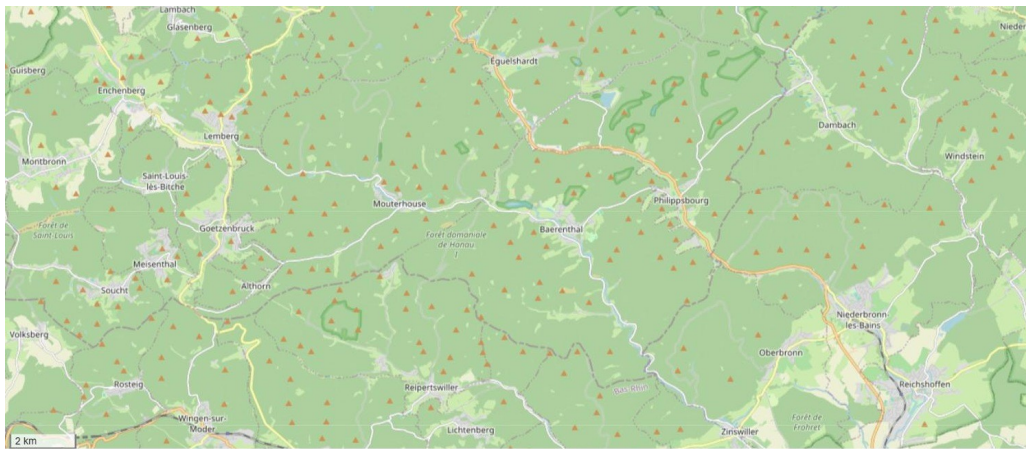
Der Odenwald

Der Odenwald erstreckt sich zwischen Neckar und Main; unser Wanderort liegt etwa anderthalb Stunden südlich von Frankfurt. Der Naturpark Neckartal-Odenwald ist mit rund 1.520 Quadratkilometern einer der größten Naturparks Baden-Württembergs. Die Wanderungen führen durch Flusslandschaften und dichte Wälder und vorbei an alten Städtchen wie Eberbach am Neckar.

Was ich am Odenwald besonders mag, sind die Geschichten. Kaum eine deutsche Mittelgebirgslandschaft ist so dicht mit Sagen belegt. Fast jeder Fels, jede Burg und jeder Weg hat seine eigene, meist von Räubern oder Riesen handelnde Erzählung. Für die Rasten unterwegs ist das ein Fundus, aus dem man eine ganze Woche schöpfen kann, und Geschichten am Wegesrand wirken bei fastenden Menschen anders als sonst.

Die Nordvogesen

Der Pfälzerwald hört an der Grenze nicht auf. Auf französischer Seite setzt er sich als Nordvogesen fort, und beide zusammen bilden seit 1998 ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat⁹⁴. Geologisch ist es dieselbe Landschaft: Buntsandstein, dichter Wald, weiche Böden, dazwischen Weiher und Bachtäler. Was sich ändert, sind die Ortsnamen und die Dichte der Burgen.



Die Nordvogesen um Baerenthal, südlich des Pfälzerwaldes

Ausgangspunkt ist Baerenthal im Tal der Zinsel du Nord. Die Seenrunde von dort ist eine meiner liebsten Etappen überhaupt: knapp sechzehn Kilometer, kaum Steigung, immer am Wasser entlang, und im Sommer geht man den halben Tag im

⁹⁴ Biosphärenreservat Pfälzerwald-Vosges du Nord, von der UNESCO 1998 als grenzüberschreitendes Reservat anerkannt.

Schatten. Auf den Sandsteinriegeln ringsum stehen die Ruinen, für die die Nordvogesen bekannt sind, und weil die Felsen selbst schon wie Mauern aussehen, ist auf den ersten Blick oft nicht zu erkennen, wo der Berg aufhört und die Burg anfängt.

Für eine Fastengruppe hat dieses Gebiet einen praktischen Vorzug. Es ist leer. Wo im Pfälzerwald an einem Sonntag Betrieb herrscht, begegnet man hier den ganzen Tag kaum jemandem. Der Preis dafür ist die Anreise, die ohne Auto umständlich wird, und die Tatsache, dass unterwegs weder Handynetz noch Einkehr verlässlich sind. Beides muss in der Planung stehen.

Der Schwäbisch-Fränkische Wald

Der 1979 gegründete Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald liegt rund fünfundvierzig Kilometer nordöstlich von Stuttgart, zwischen Odenwald und Schwäbischer Alb, und ist mit 1.270 Quadratkilometern das größte Waldgebiet Württembergs. Es ist keine Einheit, sondern gliedert sich in mehrere eigenständige Waldlandschaften, durchzogen von zahlreichen Bachtälern. Die Unterkunft liegt in Vorderbüchelbach auf der Hochebene zwischen den Löwensteiner Bergen und dem Mainhardter Wald.

Die Runden dort liegen bei fünfzehn bis sechzehn Kilometern mit zwei- bis fünfhundert Höhenmetern, und sie führen fast alle vor der Haustür los. Der Montag geht über das Verlobungswegle ins Lautertal und weiter auf den Juxkopf mit seinem Aussichtsturm. Am Mittwoch umrunden wir den Finsterroter See und queren auf dem Rückweg die Tobelschlucht und die Bodenbachschlucht. Und der Freitag führt am Limes entlang nach Mainhardt, von wo uns der Bus zurückbringt.

Eine Besonderheit zieht sich fast schnurgerade in Nord-Süd-Richtung durch den Naturpark: der römische Limes, im zweiten Jahrhundert als Grenzbefestigung angelegt. Ein Stück davon nehmen wir in jede Woche auf. Auf einer alten Grenze zu gehen, die zweitausend Jahre alt ist und heute mitten im Wald liegt, hat eine eigene Wirkung, über die anschließend meist noch am Abend gesprochen wird.

Kapitel 8: Schwäbische Alb, Altmühltal und Bayerischer Wald

Das Filstal auf der Schwäbischen Alb

Standort auf der Alb ist Donzdorf im Tal der Donzdorfer Lauter, einem Seitental des Filstals, etwa zwölf Kilometer von Göppingen entfernt. Das Stadtgebiet reicht vom Albvorland auf gut dreihundert Metern bis auf die Hochfläche der Alb auf knapp siebenhundertfünfzig, und dieser Höhenunterschied macht die Woche abwechslungsreich. Man geht morgens im Tal los und steht mittags oben auf der Karstfläche.

Die Lauter stürzt in Donzdorf über einen sieben Meter hohen Wasserfall, und zwischen Donzdorf und Süßen hat sie natürliche Steilufer, an denen der Eisvogel vorkommt. Wer ihn einmal sehen will, geht früh und schweigt; mit einer fastenden Gruppe, die das Schweigen ohnehin gewohnt ist, gelingt das erstaunlich oft. Im Ort steht ein Renaissanceschloss aus dem 16. Jahrhundert mit einem vier Hektar großen Garten, in dem sich gut rasten lässt.

Das Altmühltal

Der Naturpark Altmühltal ist mit fast dreitausend Quadratkilometern einer der größten Deutschlands und liegt nördlich von Ingolstadt auf der Südlichen Frankenalb. Typisch sind Trockenrasen, Wacholderheiden, Feuchtwiesen, Felsen und Karsthöhlen; etwa die Hälfte der Fläche ist bewaldet. Vom Quartier aus erreicht man unmittelbar den Limeswanderweg und den Altmühltal-Panoramaweg.

Die Wacholderheiden sind das Bild, das mir von dieser Gegend bleibt: lichte, halboffene Flächen mit einzeln stehenden Wachholdern, die aussehen, als habe sie jemand hingestellt. Sie sind das Ergebnis jahrhundertelanger Schafbeweidung und verschwinden, wo diese aufhört. Das ist ein guter Anlass, unterwegs über Landschaftspflege zu sprechen, ohne dass es belehrend wird.

Das Dreiburgenland im Bayerischen Wald

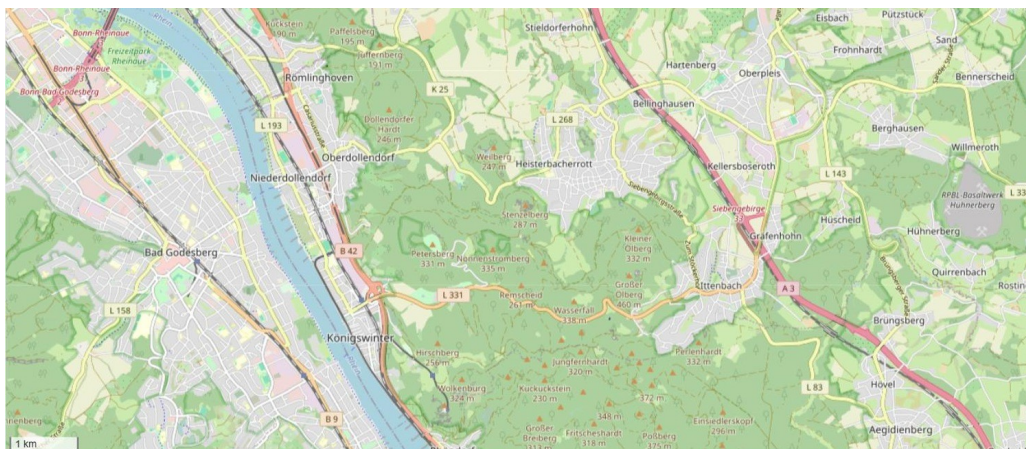
Thurmansbang liegt auf knapp fünfhundert Metern zwischen Bodenmais, Freyung, Passau und Deggendorf im südlichen Bayerischen Wald. Die Region heißt Dreiburgenland nach den Burgen Fürstenstein, Englbürg und Saldenburg; den Namen prägte um 1924 ein Lehrer aus Tittling. Begrenzt wird das Gebiet von der Ilz im Osten und der Großen Ohe im Westen und Süden.

Der Bayerische Wald ist stiller als die meisten anderen deutschen Mittelgebirge und weniger besucht, und die Wälder wirken ursprünglicher. Für eine Fastenwoche im Frühherbst ist das eine gute Wahl: warme Tage, kühle Nächte, wenig Betrieb auf den Wegen und eine Landschaft, die niemanden drängt.

Kapitel 9: Das Siebengebirge

Wenn mich jemand fragt, wo er seine erste Fastenwanderwoche machen soll, nenne ich das Siebengebirge. Ich bin dort seit 2015 immer wieder mit Gruppen unterwegs gewesen, im Sommer wie im Februar, und es gibt kein Gebiet, in dem so viele Menschen feststellen, dass sie mehr können, als sie sich zugetraut hatten.

Heisterbacherrott als Standquartier



Kartengrundlage: © OpenStreetMap-Mitwirkende, ODbL

Das Siebengebirge zwischen Königswinter und Bad Honnef

Als Standquartier eignet sich der Ortsteil Heisterbacherrott von Königswinter, mitten im Gebirge gelegen. Von dort beginnen die Touren vor der Haustür, das Auto bleibt die ganze Woche stehen, und die Bahn im Rheintal übernimmt alles Übrige. Gleich nebenan liegt die Ruine der Zisterzienserabtei Heisterbach, von der nur noch der Chor steht; ein Ort, an dem eine schweigend ankommende Gruppe von selbst leise wird.

Drachenfels, Ölberg und der Blick auf den Rhein

Die Berge sind klein. Der Drachenfels misst 321 Meter, der Große Ölberg als höchster 461.⁹⁵ Das klingt nach wenig und fühlt sich anders an, denn man startet fast auf Rheinhöhe, und die Anstiege sind kurz und steil. Vierhundert Höhenmeter am Tag kommen hier leichter zusammen als in der Rhön. Dafür bekommt man auf jedem Gipfel den Blick über den Rhein, und im Februar, wenn kein Laub an den Bäumen hängt, reicht er weiter als sonst.

⁹⁵ Genauer 460,7 Meter. Beide Berge sind Reste eines Vulkanismus im Tertiär.



Blick vom Siebengebirge über den Rhein

Das Siebengebirge steht seit 1922 unter Naturschutz und ist damit nach dem Neandertal und der Lüneburger Heide das drittälteste Naturschutzgebiet Deutschlands.⁹⁶ Man merkt das an den Wegen. Sie sind gut ausgebaut, klar markiert und im Wortsinn ausgetreten. Für eine Fastengruppe ist das ein Vorteil, für die Suche nach Stille ein Nachteil, denn an einem sonnigen Sonntag ist hier halb Bonn unterwegs. Die Schweigezeiten lege ich deshalb auf den frühen Vormittag und auf die Wege abseits des Drachenfelses.

⁹⁶ Die Verordnung datiert vom 7. Juli 1922 und trat am 20. Januar 1923 in Kraft.

Kapitel 10: Am Mittelmeer

Zweimal im Jahr, meist im Winter, verlege ich die Fastenwoche ans Mittelmeer. Der Gedanke dahinter ist einfach. Wenn es in Deutschland dunkel und nass ist, kann man entweder pausieren oder dorthin gehen, wo im Januar die Sonne scheint und die Wege trocken sind.

Das Cap de Creus

Der Naturpark Cap de Creus an der Costa Brava ist der östlichste Punkt der Iberischen Halbinsel und eine der eigenwilligsten Landschaften, die ich kenne. Hier laufen die Pyrenäen ins Meer aus, und das Ergebnis ist eine archaische Welt aus Schiefer und Granit, geformt vom Wind, den man dort Tramuntana nennt, und von der Gischt. Ausgangspunkt ist das weiße Fischerstädtchen El Port de la Selva.



Einsame Buchten am Cap de Creus

Was diese Wochen von allen anderen unterscheidet, ist die Luft. Der Duft von Rosmarin, Thymian und wildem Fenchel mischt sich mit dem Salz des Meeres, und weil beim Fasten der Geruchssinn ohnehin schärfer wird, nehmen die Teilnehmer das intensiver wahr als sonst irgendwo. Dazu die Farbe des Wassers, die man im Januar kaum erwartet. Für die Planung gilt allerdings eines. Der

Tramuntana kann tagelang blasen und macht exponierte Wege ungemütlich; ich habe deshalb für jede Etappe eine windgeschützte Alternative im Tal.

Die Cinque Terre



Blick auf El Port de la Selva, unseren Ausgangspunkt

An der ligurischen Küste liegen die fünf Dörfer der Cinque Terre, verbunden durch Wege, die über Jahrhunderte zwischen Weinterrassen angelegt wurden. Die Landschaft ist spektakulär, und genau darin liegt das Problem. Sie ist es für sehr viele Menschen gleichzeitig. Ich gehe dort deshalb früh am Morgen und außerhalb der Saison, und ich weiche auf die höher gelegenen Wege aus, die die meisten Besucher nicht kennen. Wer bereit ist, die berühmten Küstenpfade den Tagesgästen zu überlassen, findet dort eine der schönsten Fastenwochen überhaupt.

Kapitel 11: Auf dem Jakobsweg

Der Jakobsweg ist unter allen meinen Gebieten das mit der stärksten Eigenwirkung, und er ist zugleich das schwierigste zu planen. Wer eine Fastenwoche auf einem Pilgerweg gestaltet, muss sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden, und beide haben ihren Preis.

Die eine ist, tatsächlich zu pilgern, also jeden Tag weiterzuziehen und abends woanders zu schlafen. Das ist die authentischere Form, und für viele Teilnehmer ist sie die eindrücklichere. Sie widerspricht allerdings dem Standquartier-Prinzip, auf das ich sonst schwöre: Das Gepäck muss transportiert werden, die Küche wechselt täglich, und die Zubereitung von Brühe und Säften wird zur Herausforderung. Die andere Möglichkeit ist, ein Quartier zu nehmen und Etappen des Weges sternförmig zu gehen. Das ist organisatorisch entspannt und verliert dafür etwas von dem, was den Weg ausmacht.

Ich habe beides gemacht und tendiere heute zur ersten Form, allerdings nur mit erfahrenen Gruppen und mit einem Fahrzeug für das Gepäck. Der Grund ist eine Beobachtung, die ich nicht erklären, aber immer wieder machen kann. Fasten und Pilgern verstärken einander. Beides ist Verzicht, beides ist Bewegung, beides hat einen Anfang und ein Ziel. Menschen, die auf dem Camino gefastet haben, erzählen Jahre später noch davon.

Für die Praxis zwei Hinweise. Erstens sind die Pilgerherbergen auf Menschen eingestellt, die essen; klären Sie vorher, ob Sie die Küche für Ihre Zwecke nutzen dürfen. Zweitens ist man auf dem Camino selten allein, und eine schweigende Gruppe fällt auf. Das ist kein Nachteil, aber man sollte die Teilnehmer darauf vorbereiten, dass sie unterwegs angesprochen werden und erklären müssen, was sie tun.

Zum Schluss dieses Teils

Wenn ich all diese Gegenden nebeneinanderlege, fällt mir auf, wie wenig sie miteinander gemein haben. Die offenen Hochflächen der Rhön und der geschlossene Wald der Pfalz, die Stiegen im Elbsandstein und die weichen Hänge des Taubertals, das Salz am Cap de Creus und der Wind auf dem Grünten. Und trotzdem funktionieren sie alle, wenn die Grundbedingungen stimmen, also gehbares Gelände, ein gutes Haus, Wege, die sich abkürzen lassen, und genug Abgeschlossenheit, dass der Alltag nicht hinterherkommt.

Vielleicht ist das die eigentliche Erkenntnis dieses Teils. Nicht die Landschaft macht die Fastenwoche, sondern das Gehen darin. Die Landschaft gibt ihr nur ihr Gesicht. Wer die Wahl hat, nehme die Gegend, die ihm am meisten sagt; wer keine Wahl hat, gehe dort, wo er ist. Es wirkt überall.

Termine für Fastenwanderungen in diesen und weiteren Gegenden findet man auf den einschlägigen Fastenportalen, etwa auf fastenwelt.com.

Anhang

Alle Mengenangaben in diesem Anhang sind Erfahrungswerte aus meinen eigenen Fastenwanderwochen und als ungefähre Werte zu verstehen. Sie beziehen sich, wo nicht anders vermerkt, auf eine Gruppe von etwa fünfzehn Personen.

1. Packliste für Teilnehmer

Die Regel beim Packen lautet, so wenig wie möglich mitzunehmen, aber das Richtige. Wer unsicher ist, packt den Tagesrucksack einmal zu Hause und geht eine Stunde damit spazieren; was dabei lästig wird, bleibt daheim.

Füße und Kleidung

- Feste, eingelaufene, möglichst knöchelhohe Wanderschuhe. Keine neuen Schuhe.
- Wandersocken, mehrere Paar, nahtfrei
- Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, mehrere dünne Schichten statt einer dicken
- Warme Fleece- oder Trainingsjacke. Auch im Sommer, denn im Fasten friert man leichter.
- Regenjacke und Regenhose, verlässlich wasserdicht
- Kopfbedeckung gegen Sonne und gegen Kälte, dünne Handschuhe
- Wechselwäsche, bequeme Kleidung für den Abend, Hausschuhe

Im Tagesrucksack

- Trinkflasche oder Thermoskanne, mindestens ein Liter
- Becher und kleiner Löffel für die Säfte unterwegs
- Sitzkissen oder Sitzunterlage
- Sonnencreme, Sonnenbrille, Lippenpflege
- Kleines Erste-Hilfe-Päckchen mit Blasenpflaster und Zeckenkarte
- Taschentücher, ein Müllbeutel, etwas Papier
- Wanderstöcke, wer sie gewohnt ist
- Geladenes Mobiltelefon, Notrufnummern gespeichert

Für die Unterkunft

- Wärmflasche und zwei Handtücher für den Leberwickel, ein kleines und ein großes
- Persönliche Medikamente in ausreichender Menge, dazu eine schriftliche Liste

- Magnesium, Basenpulver oder Heilerde, wer damit arbeitet
- Zungenschaber oder weiche Zahnbürste für den Zungenbelag
- Badesachen, wenn eine Sauna vorhanden ist
- Irrigator oder Klistier, wer den Einlauf bevorzugt
- Etwas zu lesen, ein Notizbuch

Nicht mitnehmen: Proviant jeder Art, Kaugummi, Alkohol, Zigaretten. Sie helfen niemandem, und sie machen es allen anderen schwerer.

2. Organisations-Checkliste für die Leitung

Lange im Voraus

- Region und Termin festlegen, Ferien und Feiertage prüfen
- Unterkunft anfragen: Übernachtung mit Frühstück, Frühstück ersetzt durch Gemüsebrühe und frische Säfte aus der Hausküche, heißes Wasser jederzeit, Steckdosen für die Teekoher, Kühlschrankplatz, Aufenthaltsraum, genügend Bäder, Sauna, Trockenmöglichkeit für Schuhe
- Schriftliche Vereinbarung mit dem Haus, einschließlich Stornobedingungen und Mindestbelegung
- Teeausstattung mitnehmen: drei Glühweinkocher mit Zapfhahn, große Edelstahlsiebe, lose Kräuter getrennt nach belebend für morgens und beruhigend für abends, dazu Obstsaft für den Früchtetee und Haferflocken für den Hafertee
- Routen auswählen und jede einzelne selbst abgehen: Gefahrenstellen, Rastplätze, Ausstiegsmöglichkeiten, Mobilfunkabdeckung
- Schutzgebiete auf den Routen klären, im Zweifel bei der unteren Naturschutzbehörde nachfragen
- Kalkulation aufstellen, Mindestteilnehmerzahl festlegen
- Versicherungsschutz prüfen und bei Bedarf anpassen
- Eigene Unfallversicherung prüfen: Ist die Wanderleitung eingeschlossen, gilt sie auch im Ausland?
- Ausschreibung schreiben und veröffentlichen

In den Wochen davor

- Anmeldungen bestätigen, Teilnehmerliste führen
- Gesundheitszustand, Vorerkrankungen und Medikamente erfragen
- Bei großen Gruppen zweiten Wanderführer gewinnen
- Anreise und Fahrgemeinschaften organisieren, Bahnverbindungen zusammenstellen
- Einkaufsliste erstellen, Bestellungen aufgeben
- Vortragsunterlagen, Liederhefte, Film vorbereiten

- Erste-Hilfe-Set prüfen und ergänzen, Verfallsdaten kontrollieren

Vor Ort, erster Tag

- Begrüßung, Führung durch Haus und Ort
- Eigene Telefonnummer bekannt geben und abspeichern lassen
- Vorstellungsrunde, am besten auf dem Abendspaziergang
- Die fünf Grundregeln erklären, Ablauf der Woche vorstellen
- Darmreinigung besprechen und Mittel ausgeben
- Erstfastende gesondert ansprechen und nach ihrer Motivation fragen
- Hinweis, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr geschieht; Vereinbarungen zu Tempo, Abstand und Abmelden treffen

Täglich

- Wetterbericht prüfen, Route bei Bedarf anpassen
- Morgengetränke bereitstellen, Säfte für unterwegs abfüllen und Gruppe um Mitnahme bitten. Am besten an jedem Tag eine andere Person.
- Vollzähligkeit vor dem Start und an unübersichtlichen Stellen prüfen
- Abendrunde beim Gemüsebrühen-Tisch für Fragen und Rückmeldungen, stille Beobachtung der Schwächeren tagsüber
- Mit der Küche Brühe und Säfte für den nächsten Tag abstimmen, Tee für den Morgen vorbereiten

Nachbereitung

- Abrechnung erstellen, Rechnungen schreiben
- Rückmeldungen einholen, möglichst schriftlich
- Eigene Notizen zur Woche festhalten, solange sie frisch sind
- Termin des Folgejahres bekannt geben, solange die Gruppe noch beisammen ist

3. Beispiel eines Wochenplans

Der folgende Plan beschreibt eine Woche von Sonntag bis Samstag. Er ist ein Gerüst, kein Gesetz; Wetter, Gruppe und Gelände verschieben die Zeiten.

Der Bogen der Woche

Tag	Schwerpunkt
Sonntag	ANREISETAG: Ankunft ab dem Nachmittag, Hausführung, Abendspaziergang mit Vorstellungsrunde, Einführungsvortrag, erste Gemüsebrühe
Montag	Erster Wandertag: kurze Eingewöhnungstour von etwa zehn Kilometern; nach der Rückkehr die Darmreinigung, danach wach bleiben. Abends Vortrag über das Fasten
Dienstag	Erste volle Etappe, etwa fünfzehn Kilometer, erste Schweigezeit; abends Vortrag über Ernährung
Mittwoch	Längere Etappe, zweite Schweigezeit; abends Kneipp oder Meditation, oder Film, oder Singen, oder ...
Donnerstag	Anspruchsvollste Etappe der Woche mit bis zu fünfhundert Höhenmetern; abends ein Film oder gemeinsames Singen
Freitag	Ruhigere letzte Wanderung, Rückkehr früher als sonst, Nachmittag frei für Sauna und Leberwickel; abends Vortrag über das Fastenbrechen, danach die Abschlussrunde
Samstag	Fastenbrechen beim Frühstück mit der Apfelmeditation, erster Aufbau- tag; Obst- und Gemüsebeutel für die Heimreise, Abreise

Der einzelne Tag

Uhrzeit	Programm
8.00 Uhr	Morgentee, Wasserkaraffen und Zitronenschnitze auf den

	Tischen; die Teilnehmer füllen ihre Thermoskannen
8.30 Uhr	Meditation für alle, die mögen; sie ist ein Angebot und keine Pflicht
9.00 Uhr	Beginn der Wanderung, stündliche Trinkpausen, am Vormittag Obstsaft. Gymnastikübungen oder ähnliches wo und wann möglich.
12.30 Uhr	Längere Rast, Hinlegen erlaubt und erwünscht
15.00 Uhr	Gemüsesaft unterwegs oder schon zurück im Haus
15.00 bis 17.00 Uhr	Rückkehr, danach Ruhe, Sauna oder Leberwickel
19.00 Uhr	Gemüsebrühe mit frischen Kräutern, Wasser, Abendtee
19.30 Uhr	Abendprogramm: Vortrag, Gespräch, Singen, Meditation oder Film

4. Verpflegung: Mengen und Rezepte

Grundrezepte

Gemüsebrühe, etwa zehn Liter

Als Verhältnis hat sich etwa ein Kilogramm Gemüse auf knapp zwei Liter Wasser bewährt; für eine Gruppe von fünfzehn Personen sind das rund sieben Kilogramm auf dreizehn Liter, aus denen nach dem Einkochen etwa zehn Liter Brühe werden. Die Grundmischung besteht aus Kartoffeln für die Sämigkeit, Lauch oder Zwiebeln für die Würze, Karotten für die Süße und Fenchel oder Petersilienwurzel für die Tiefe, dazu reichlich frische Kräuter. Waschen Sie das Gemüse gründlich und schneiden Sie es klein, aber schälen Sie es nicht (außer die Kartoffeln). Direkt unter der Schale sitzt der größte Teil der Mineralstoffe. Eine knappe Stunde leise köcheln lassen, dann abseihen, evtl. ein wenig vom Gemüse mit einpürieren lassen. Wer mag, gibt evtl. eine halbe Handvoll Haferflocken mit ins Wasser, das macht die Brühe runder. Erst beim Servieren kommen frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauch in die Tasse; mitgekocht verlieren sie ihr Aroma.

Zur Frage des Salzes: In der Fasten-tradition wird die Brühe salzfrei zubereitet, mit der Begründung, Salz behindere die Entgiftung. Belegt ist das nicht. Was sich dagegen sagen lässt, ist Folgendes. Wer streng fastet und dabei täglich mehrere Stunden wandert, verliert über Schweiß und Urin Natrium, und ein völliger Salzverzicht ist dann eher ungünstig als hilfreich. Ich koche die Brühe deshalb ohne Salz und ohne Instantpulver, halte aber etwas Salz für die bereit, die zu Krämpfen oder Kreislaufschwäche neigen. Im Zweifel entscheidet das Befinden des Einzelnen, nicht die Regel.

Frisch gepresster Saft

Für einen Liter Frischsaft rechnet man etwa zwei Kilogramm Obst oder Gemüse. Pro Teilnehmer und Tag rechnet man je ein Zehntelliter Obst- und Gemüsesaft, zusammen also zwei Zehntelliter; für eine Gruppe von fünfzehn Personen sind das täglich je anderthalb Liter.

Früchtetee, etwa zehn Liter

Zehn Liter kochendes Wasser mit einem Liter hundertprozentigem Bio-Obstsaft mischen. Dies ist vor allem in der kalten Jahreszeit ein beliebter und wärmender Durstlöcher.

Getreidetee, etwa zwei Liter

Fünzig Gramm des jeweiligen Getreides je Liter Wasser etwa zehn Minuten köcheln lassen, dann abseihen. Hafer und Hirse haben sich bewährt.

Ein durchgeplanter Wochenspeiseplan

Der folgende Plan stammt aus einer meiner Wochen und zeigt, wie sich Abwechslung ohne großen Aufwand herstellen lässt. Das Prinzip dahinter ist einfach. Am Morgen und für unterwegs stehen belebende Kräuter im Kessel, am Abend beruhigende. Die Sorten wechseln täglich, die Brühe bekommt jeden Abend ein anderes Leitgemüse mit einem passenden Kraut.

Tag	Morgen · unterwegs · Abend
Sonntag	Pfefferminz- und Zitronenverbentee, Wasser, Zitronenschnitze · noch keine Säfte · Gemüsebrühe mit Liebstöckel, Melissentee
Montag	Thymian- und Brennnesseltee, Apfeltee, Hafertee · Karottensaft und Apfelsaft · Brühe mit Karotten und Petersilie, Kamillentee
Dienstag	Ingwer- und Pfefferminztee, Traubentee, Hafer-Hirse-Tee · Karotten-Sellerie-Saft und Orangensaft · Brühe mit Brokkoli und Kümmel, Lindenblütentee
Mittwoch	Rosmarin- und Salbeitee, Birnentee, Hafertee · Tomatensaft und Apfel-Erdbeer-Saft · Brühe mit Tomaten und Majoran, Lavendeltee
Donnerstag	Zitronenverbena- und Ingwertee, Orangentee, Hafer-Hirse-Tee · Karotten-Rote-Bete-Saft und Grapefruitsaft · Brühe mit Roter Bete und Muskat, Hopfen-Melissen-Tee
Freitag	Thymian- und Salbeitee, Apfeltee mit Zimt, Hafertee ·

	Karotten-Fenchel-Saft und Apfelsaft · Brühe mit Fenchel und Dill, Passionsblumentee
Samstag	Brennnessel- und Pfefferminztee, Wasser, Bio-Apfel · Früchtebeutel für die Heimreise: Birne, kleine Banane, Kiwi, Pfirsich, Karotte, Tomate · Abreise

Als Tagesmengen für fünfzehn Personen haben sich bewährt: zwanzig Liter Tee am Morgen, zehn Liter am Abend, drei Karaffen Leitungswasser zu jeder Mahlzeit, zwei Zitronen für dünne Schnitze zum Auslutschen, dazu die beiden Liter Frischsaft für unterwegs. Die Mengen müssen je nach Temperatur und den Trinkgewohnheiten angepasst werden. Spätestens am zweiten Tag weiß man, was und wieviel die jeweilige Gruppe bevorzugt.

Was sonst noch mitmuss

- Leere Halbliterflaschen für die Säfte unterwegs, lieber zu viele als zu wenige
- Sauerkrautsaft, ungefähr halb so viele Flaschen wie Teilnehmer
- Glaubersalz und Passagesalz für die Darmreinigung, Irrigatoren und Klistiere
- Honig oder Dattelsirup für den Notfall bei Unterzuckerung
- Magnesium, Natron, Basenpulver, Heilerde, Franzbranntwein, Schüßlersalz Nummer 7 gegen Kopfschmerzen, Blasenpflaster, ein einfaches unraffiniertes Salz für die Wasserfastenden
- Wärmflaschen und Handtücher für die Leberwickel
- Klebeband zum Beschriften der Rucksäcke mit den Vornamen
- Plastiksäcke zum Drauflegen bei feuchten Rasten
- Verbandstasche mit Zeckenkarte, Rettungsdecke, Signalpfeife
- Trichter zum Umfüllen des Tees in die Thermoskannen
- Liederhefte, Lautsprecher für Meditation und Musik, Laptop für den Filmabend, HDMI-Kabel für die Verbindung zum Fernseher oder Beamer.

5. Der Kostaufbau nach dem Fasten

Als Mindestmaß gilt etwa die Hälfte: halb so viele Aufbautage wie Fastentage, nach fünf bis sechs Fastentagen also drei. Bei unserem Wochenrhythmus von Sonntag bis Samstag fallen sie auf Samstag, Sonntag und Montag. Das ist die Untergrenze, nicht das Ziel. Je länger Sie den Aufbau ausdehnen, desto länger halten die Wirkungen der Fastenwoche an, und desto sicherer entgehen Sie dem Jo-Jo-Effekt. Wer sich eine ganze Woche Zeit nimmt, hat davon deutlich mehr. Kauen Sie jeden Bissen, bis er beinahe flüssig ist, essen Sie kleine Portionen und trinken Sie weiter Ihre zweieinhalb bis drei Liter.

Tag	Kostaufbau
Samstag	Beim Frühstück ein frischer Apfel, langsam und in vielen kleinen Stücken gegessen. Über den Tag nur wenig und nur Leichtes. Für die Heimreise ein Beutel mit Obst und Gemüse. Wenig essen, gut kauen.
Sonntag	Mittags oder abends eine leichte Gemüsesuppe, sonst Obst und Gemüse, möglichst roh. Reichlich Tee und Wasser.
Montag	Etwas mehr, zum Beispiel ein Kartoffelgericht mit einer Soße aus Paprika und Tomaten. Etwa ein Drittel der Nahrung frisch und unerhitzt.
ab Dienstag	Schrittweise wieder normal, in kleinen Portionen und weiterhin ohne Fleisch, ohne Alkohol und ohne Fertigprodukte. Zurückhaltend salzen.

Rechnen Sie damit, dass das Gewicht in diesen Tagen um ein bis zwei Kilogramm steigt, sobald sich die Zuckerspeicher und das darin gebundene Wasser wieder füllen. Das ist kein Rückfall, sondern der erwartbare Verlauf.

Wer mehr Zeit hat, nimmt sich eine ganze Woche. Der folgende Plan reicht über sieben Tage und kommt ohne tierisches Eiweiß aus. Das hat einen Grund, der über die Verträglichkeit hinausgeht. Nach dem Fasten wird die Darmflora neu aufgebaut, und womit Sie sie in diesen Tagen füttern, entscheidet mit darüber,

welche Bakterien sich durchsetzen. Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorn sind dabei die bessere Starthilfe als Fleisch, Käse und Eier.

Für alle Tage gilt, nichts zwischen den Mahlzeiten zu essen,, kein Salz oder nur sehr wenig, kein Zucker, kein Alkohol, kein Kaffee. Als Fett kaltgepresstes Öl, ein Löffel genügt. Getrunken wird weiter reichlich, zwischen den Mahlzeiten und nicht dazu.

Der Kostaufbau nach dem Fasten, rein pflanzlich

Tag	Morgens	Mittags	Abends
1. Tag (Samstag)	Der Apfel, langsam und in vielen kleinen Stücken; Kräutertee	Nur wenig: rohes Obst oder Gemüse aus dem Reisebeutel, gut gekaut	Leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern
2. Tag (Sonntag)	Frisches Obst der Saison, roh	Gemüsesuppe mit etwas Kartoffel, ohne Salz gekocht	Geraspelter Apfel mit Karotte, ein Löffel Leinöl
3. Tag (Montag)	Obst, dazu eingeweichte Haferflocken mit Wasser	Kartoffelgericht mit einer Soße aus Paprika und Tomaten	Rohkostsalat mit Kürbiskernöl, wenig Menge
4. Tag	Frischkorngericht: über Nacht eingeweichtes, frisch geschrotetes Getreide mit Obst	Gedünstetes Gemüse mit Reis oder Hirse	Gemüsesuppe, dazu eine Scheibe Sauerteigbrot
5. Tag	Frischkorngericht oder Obst mit Nüssen	Hülsenfrüchte in kleiner Menge, etwa Linsen mit Gemüse	Salat, Brot, ein Aufstrich aus Hülsenfrüchten
6. Tag	Wie am fünften Tag, Portionen etwas größer	Vollkorngericht mit Gemüse, kaltgepresstes Öl	Wie am fünften Tag
ab dem 7. Tag	Schrittweise zur gewohnten Menge, weiterhin pflanzlich; ein Drittel der Nahrung frisch und unerhitzt		

Ein Wochenplan für den Kostaufbau, ganz ohne tierisches Eiweiß

6. Zum Weiterlesen, Weiterschauen und Ausprobieren

Diese Zusammenstellung gebe ich meinen Teilnehmern nach jeder Woche mit. Sie ist über die Jahre gewachsen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit; es sind schlicht die Bücher, Filme und Hilfsmittel, die mir und den Gruppen am meisten gebracht haben.

Filme und Dokumentationen

- Fasten: Ein Phänomen wird erforscht. Arte, 2025.
- Fasten und Heilen. Arte, 2015.

- Gesund durch Fasten. Wissenschaftsdokumentation, 3sat, 17. Januar 2019, samt anschließender Diskussionsrunde.
- Xenius: Fasten. Steckt hinter dem Hungern mehr? Arte.
- Gesunder Darm, gesunde Psyche: So funktioniert unser Mikrobiom. Quarks, WDR, in der ARD-Mediathek.
- Wunderwaffe Mikrobiom. 3sat.
- Vortrag von Andreas Michalsen zum Thema Ernährung, auf YouTube abrufbar.
- Das Rätsel unseres Bewusstseins. Arte.
- Die heilsame Kraft der Meditation. Arte, 2017. Behandelt unter anderem die Telomerforschung.

Bücher zum Fasten

- Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten. Gräfe und Unzer, München, erstmals 1976. Das Standardwerk zum Fasten für Gesunde und für Einsteiger nach wie vor das beste deutschsprachige Buch: knapp, freundlich im Ton und ohne Heilsversprechen.
- Andreas Michalsen: Mit Ernährung heilen. Insel Verlag, Berlin 2019.
- Andreas Michalsen: Scheinfasten – mein Masterplan. Die Verjüngungs-Diät für vitale Zellen und weniger Bauchfett. 2025.
- Michaela Axt-Gadermann: Der neue Fasten-Code. Warum die Darmreinigung das Mikrobiom schwächt und Kaffee die Zellerneuerung unterstützt. 2024. Die kritischste der hier genannten Stimmen zur klassischen Darmreinigung und gerade deshalb lesenswert.
- Petra Bracht: Intervallfasten. Für ein langes Leben, schlank und gesund. Mit ausführlichem Rezept- und Sportteil zur 16:8-Methode.

Bücher zur Ernährung

- Bas Kast: Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. München 2018.
- Bas Kast: Warum ich keinen Alkohol mehr trinke.
- Nadja Hermann: Fettlogik überwinden.
- Wolfgang Feil: Arthrose endlich heilen. Ernährung und Bewegung statt Operation und Schmerz.

Bücher zu Gewohnheiten, Seele und innerer Ruhe

- James Clear: Die 1%-Methode. Wie man sich gute Gewohnheiten aneignet und alte loswird.
- Bas Kast: Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke. 2023.
- Anthony Robbins: Das Robbins Power Prinzip.
- Eckhart Tolle: Eine neue Erde. Eine persönliche Leseempfehlung von mir, kein Bestandteil des Wochenprogramms.
- Thorwald Detlefsen und Rüdiger Dahlke: Krankheit als Weg.
- Anselm Grün: 50 Engel für das Jahr, sowie der Nachfolgebund 50 Engel für die Seele. Aus diesem Buch lese ich unterwegs vor.
- Karin Lichtenauer: Kleines Buch der inneren Ruhe, nach dem Dalai Lama.

Apps und Werkzeuge

- Outdooractive für die Tourenplanung. Erfordert Einarbeitung, führt danach aber per GPS durchs Gelände. Wichtig: als Kartengrundlage OpenStreetMap wählen, weil dort die Wege am aktuellsten gepflegt sind.
- Pl@ntNet und Flora Incognita zum Bestimmen von Pflanzen. Man fotografiert die Pflanze, die App schlägt Arten vor, und meist stimmt der erste Treffer.
- Eine Meditations-App mit Gong, etwa Meditation Time.

Im Netz

- Übungen zur Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, für nahezu alle Körperregionen.
- Videoanleitungen zum Fasten, Termine und weitere Hinweise auf meiner eigenen Website www.alexhacker.de
- Ruth Pfennighaus erklärt auf YouTube anschaulich die Kräuterkunde und ihre Anwendung.
- Maria Sánchez behandelt in zahlreichen Beiträgen das Thema emotionales Essen.

Rezepte für die Auftage

- Kartoffeln mit Tomaten und Zucchini, ein bewährtes Gericht für den zweiten oder dritten Auftag.
- Ein einfaches, saftiges Vollkornbrot, das sich nach eigenem Geschmack abwandeln lässt.
- Ein Granola nach dem Ernährungsleitfaden, den ich meinen Gruppen mitgebe.

Die vollständigen Verweise mit Fundstellen gebe ich meinen Teilnehmern nach jeder Woche schriftlich mit; für die Buchfassung sind sie im Quellenverzeichnis hinterlegt.

Quellen und Literatur

Die Belege zu einzelnen Aussagen stehen als Fußnoten auf den Seiten, zu denen sie gehören. Dieses Verzeichnis führt sie zusammen: alle Bücher, Aufsätze, Filme, Normen und amtlichen Quellen, auf die sich das Buch stützt. Wer einer Angabe nachgehen möchte, findet sie hier vollständig.

Zwei Hinweise zum Gebrauch. Erstens sind viele Passagen dieses Buches keine Literaturlauswertung, sondern eigene Beobachtung aus über einem Jahrzehnt Praxis; sie sind im Text als solche gekennzeichnet und tauchen hier nicht auf. Zweitens ist die Studienlage zum Fasten in Bewegung. Wo sie dünn ist, steht das im Text; wo sie sich seit Drucklegung verändert hat, hilft ein Blick in die neueren Jahrgänge der hier genannten Zeitschriften.

Stand aller Internetquellen, Preis- und Rechtsangaben: August 2026.

1. Bücher

Axt-Gadermann, Michaela: Der neue Fasten-Code. Warum die Darmreinigung das Mikrobiom schwächt und Kaffee die Zellerneuerung unterstützt. München 2024.

Bracht, Petra: Intervallfasten. Für ein langes Leben – schlank und gesund. Mosaik, München 2018.

Bruker, Max Otto: Unsere Nahrung – unser Schicksal. emu-Verlag, Lahnstein, erstmals 1982.

Carlowitz, Hans Carl von: Sylvicultura oeconomica oder haußwirthliche Nachricht und naturmäßige Anweisung zur wilden Baum-Zucht. Johann Friedrich Braun, Leipzig 1713.

Clear, James: Die 1%-Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung. Goldmann, München 2020. Amerikanische Erstausgabe: Atomic Habits, New York 2018.

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr. Herder, Freiburg im Breisgau 1997. – Ders.: 50 Engel für die Seele. Herder, Freiburg im Breisgau 2002.

Hermann, Nadja: Fettlogik überwinden. Ullstein, Berlin 2016.

- Kast, Bas: Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. C. Bertelsmann, München 2018.
- Kast, Bas: Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke. C. Bertelsmann, München 2023.
- Kast, Bas: Warum ich keinen Alkohol mehr trinke. Eine Entscheidungshilfe auf Basis neuester wissenschaftlicher Studien. C. Bertelsmann, München 2024.
- Klepzig, Helmut: Otto Buchinger – ein Leben für das Heilfasten. Gessler, Friedrichshafen 2000.
- Lützner, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. Gräfe und Unzer, München, erstmals 1976; seither in erweiterten Neuauflagen.
- Michalsen, Andreas: Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben. Insel, Berlin 2019.
- Michalsen, Andreas: Scheinfasten – mein Masterplan. Insel, Berlin 2025.
- Petrarca, Francesco: Die Besteigung des Mont Ventoux. Epistolae familiares IV, 1, datiert auf den 26. April 1336. Deutsche Ausgabe: Reclam, Stuttgart 1995.
- Robbins, Anthony: Das Robbins Power Prinzip. Befreie die innere Kraft. Ullstein, Berlin 1992. Amerikanische Erstausgabe: Awaken the Giant Within, New York 1991.
- Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann, Paderborn 2001.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1981.
- Selye, Hans: Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. Piper, München 1974.
- Tilden, Freeman: Interpreting Our Heritage. University of North Carolina Press, Chapel Hill 1957.
- Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Hans Huber, Bern 1969. Amerikanische Erstausgabe: Pragmatics of Human Communication, New York 1967.

2. Aufsätze, Studien und Übersichtsarbeiten

Fasten: Sicherheit, Wirkung, Stoffwechsel

Alpert, Seymour S.: A limit on the energy transfer rate from the human fat store in hypophagia. *Journal of Theoretical Biology*, 2005.

Grundler, Franziska u. a.: Long-term fasting improves blood pressure. *Journal of the American Heart Association*, November 2020.

Michalsen, Andreas u. a.: Incorporation of fasting therapy in an integrative medicine ward. Evaluation of outcome, safety, and effects on lifestyle adherence in a large prospective cohort study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 11 (2005), S. 601–607.

Wilhelmi de Toledo, Françoise u. a.: Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. *PLoS ONE* 14 (2019), Nr. 1.

Wilhelmi de Toledo, Françoise u. a.: Fasting therapy – an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. *Forschende Komplementärmedizin* 20 (2013), Nr. 6, S. 434–443.

Wilhelmi de Toledo, Françoise u. a.: Auswertung von über 400 Fastenverläufen. In: *Obesity in Europe* 1993. London 1994.

Zur Autophagie beim Menschen: Untersuchungen zum autophagischen Fluss in weißen Blutzellen, unter anderem im Zusammenhang mit dem Scheinfasten, in: *GeroScience*, 2025.

Zur Harnsäure im Fasten: Arbeiten zur Konkurrenz von Ketonkörpern und Harnsäure an der tubulären Sekretionsstelle der Niere, in: *Metabolism*, 1965 und 1976.

Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes. A Systematic Review Including Meta-Analysis. *Nutrients* 12 (2020), Nr. 5.

Fasten bei einzelnen Erkrankungen

Cott, Allan: Controlled Fasting Treatment for Schizophrenia. *Orthomolecular Psychiatry* 3 (1974), Nr. 4, S. 301–311.

Horne, Benjamin D. u. a.: Usefulness of routine periodic fasting to lower risk of coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography. *The*

- American Journal of Cardiology 102 (2008), S. 814–819. – Ders. u. a. in: Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 22 (2012), S. 254–261.
- Kim u. a.: Fasten bei schwerer Neurodermitis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013, Artikel 154434.
- Kjeldsen-Kragh, Jens u. a.: Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. The Lancet 338 (1991), S. 899–902.
- Lee, Raffaghello, Longo u. a.: Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy. Science Translational Medicine, 2012. Zur klinischen Prüfung die randomisierte DIRECT-Studie, Nature Communications, 2020.
- Müller, Hartmut, Françoise Wilhelmi de Toledo und Karl-Ludwig Resch: Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis. Scandinavian Journal of Rheumatology 30 (2001), S. 1–10.
- Rotter, Gabriele u. a.: Hypnotherapy, Intermittent Fasting, and Exercise Group Programs in Atopic Dermatitis. A Randomized Controlled Explorative Clinical Trial During the COVID-19 Pandemic. Journal of Integrative and Complementary Medicine 29 (2023), S. 99–110.

Mikrobiom

- Bercik u. a.: Verhaltenstransfer zwischen zwei Mäusestämmen. Gastroenterology, 2011.
- Bravo u. a.: Zur Rolle des Vagusnervs. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2011.
- Maifeld, April Rees u. a.: Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. Nature Communications 12 (2021), Artikel 1970.
- Sender, Ron, Shai Fuchs und Ron Milo: Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. PLoS Biology 14 (2016), Nr. 8, e1002533.
- Sudo u. a.: Stressreaktion keimfreier Mäuse. Journal of Physiology, 2004.

Übergewicht

- Lauby-Secretan, Béatrice u. a.: Body Fatness and Cancer. Viewpoint of the IARC Working Group. New England Journal of Medicine 375 (2016), S. 794–798.

The Global BMI Mortality Collaboration: Body-mass index and all-cause mortality. Individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *The Lancet* 388 (2016), S. 776–786.

Meditation, Stress und Kommunikation

Bhat, Ashwin A. u. a.: The effects of meditation on length of telomeres in healthy individuals. A systematic review. *Systematic Reviews* 10 (2021), Nr. 142.

Calabrese, Edward J., und Linda A. Baldwin: Hormesis. The Dose-Response Revolution. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology* 43 (2003), S. 175–197.

Goyal, Madhav u. a.: Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine* 174 (2014), S. 357–368.

Hölzel, Britta K. u. a.: Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011), S. 36–43.

Jacobs, Tonya L. u. a.: Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* 36 (2011), S. 664–681.

Mehrabian, Albert: *Journal of Personality and Social Psychology* 6 (1967), S. 109–114, sowie *Journal of Consulting Psychology* 31 (1967), S. 248–252.

Schutte, Nicola S., und John M. Malouff: A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity. *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014), S. 45–48.

Selye, Hans: A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* 138 (1936), S. 32.

Ältere und historische Arbeiten

Arndt, Rudolf, und Hugo Schulz: Reizreaktionsregel, formuliert um 1899 an der Universität Greifswald. Heute durch den Begriff der Hormesis ersetzt.

Kock, Hans-Jürgen: Otto Buchinger (1878–1966). Pionier des Heilfastens. *Hessisches Ärzteblatt, Frankfurt am Main*, März 2022. Die zweite Jahreszahl im Titel des Beitrags ist irrig.

Sneschnewski, Andrei: Konzept der schleichenden Schizophrenie, seit den sechziger Jahren. Außerhalb des Ostblocks nie anerkannt.

3. Filme und Dokumentationen

Fasten und Heilen. Altes Wissen und neueste Forschung. Regie: Sylvie Gilman und Thierry de Lestrade. Arte, 2011.

Fasten: Ein Phänomen wird erforscht. Arte, 2025.

Die heilsame Kraft der Meditation. Regie: Benoît Laborde. Arte, 2017.

Weitere sehenswerte Filme, die nicht als Beleg herangezogen wurden, stehen im Anhang unter „Zum Weiterlesen, Weiterschauen und Ausprobieren“.

4. Normen, Rechtsgrundlagen und Rechtsprechung

DIN 33466: Wandern – Markierung von Wanderwegen. Beuth, Berlin. Grundlage der Gehzeitberechnung.

Bürgerliches Gesetzbuch: § 276 (Verantwortlichkeit des Schuldners), § 309 Nummer 7 (Unwirksamkeit von Haftungsausschlüssen bei Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit), § 680 (Haftung des Nothelfers), § 823 (Schadensersatzpflicht).

Strafgesetzbuch: § 323c (unterlassene Hilfeleistung).

Umsatzsteuergesetz: § 19 (Kleinunternehmerregelung), § 14 Absatz 4 (Pflichtangaben auf Rechnungen). Einkommensteuergesetz: § 3 Nummer 26 (Übungsleiterpauschale).

Bundesgerichtshof: Beschluss vom 29. März 2017, Aktenzeichen I ZR 71/16, und Urteil vom 6. Dezember 2017, Aktenzeichen I ZR 167/16, zur Werbung mit „Detox“ bei Lebensmitteln.

Bundesnaturschutzgesetz und Bundesartenschutzverordnung, ergänzt durch die Naturschutz-, Wald-, Jagd- und Fischereigesetze der Länder.

Verordnung über das Naturschutzgebiet Siebengebirge vom 7. Juli 1922, in Kraft getreten am 20. Januar 1923.

5. Amtliche Statistiken und Erhebungen

Statistisches Bundesamt: Körpermaße der Bevölkerung ab 18 Jahren nach Altersgruppen. Erstergebnisse des Mikrozensus 2025, Stand 21. April 2026.

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: Versorgungsbilanz Zucker, Wirtschaftsjahr 2024/25. Ausgewiesen ist ein rechnerischer Pro-Kopf-Verbrauch, kein gemessener Verzehr.

Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie und Deutscher Wanderverband: Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern. Berlin und Kassel 2010. Die letzte bundesweite Erhebung ihrer Art.

Weltgesundheitsorganisation: Leitlinie zur Aufnahme freier Zucker (unter zehn Prozent der Gesamtenergie, mit zusätzlichem Nutzen unterhalb von fünf Prozent) sowie Schwellenwerte zum Taillenumfang.

Nobelversammlung des Karolinska-Instituts: Nobelpreis für Physiologie oder Medizin 2016 an Yoshinori Ohsumi.

6. Fachgesellschaften, Verbände und Ausbildungsanbieter

Alle Angaben nach den Veröffentlichungen der Anbieter, abgerufen im August 2026. Preise, Modulzuschnitte und Termine ändern sich regelmäßig und sind vor der Anmeldung zu prüfen.

Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung: Leitlinien zur Fastentherapie sowie „Häufige Fragen zum Heilfasten“, Stand 2025. Dort auch das Verzeichnis fastenerfahrener Ärztinnen und Ärzte.

Deutsche Fastenakademie: Fastenleiterausbildung in fünf Modulen mit 29 Präsenztagen.

Akademie Gesundes Leben, Oberursel: Fastenleiterausbildung in drei Intensivseminaren mit zusammen 14 Tagen.

UGB-Gesundheitsberatung, Gießen: modulare Fastenleiterausbildung in Zusammenarbeit mit Fastenkliniken.

Fasten-Wander-Verein e. V., Kaiserslautern: Seminarthemen der Ausbildung zum Fasten-Wander-Leiter, www.fasten-wander-verein.de.

Deutscher Wanderverband: Zertifikat DWV-Wanderführerin und DWV-Wanderführer, 80 Ausbildungsstunden, sowie die Qualifikation zur Gesundheitswanderführung.

Deutscher Alpenverein: Sicherheitshinweise zum alpinen Notsignal und zum Verhalten bei Gewittern am Berg.

Deutscher Wetterdienst: Grundlagen der Wolkenkunde und regionale Bergwetterberichte.

Bundesamt für Naturschutz: Übersicht der Schutzgebietskategorien. Für die Auflagen vor Ort ist die untere Naturschutzbehörde des Landkreises zuständig.

Deutsches Rotes Kreuz: Erste-Hilfe-Kurse und Auffrischungen.

International Dark Sky Association: Anerkennung des Biosphärenreservats Rhön als Sternenpark, 2014.

Bildungswerk Interpretation: Kurshandbücher zur Naturinterpretation nach Freeman Tilden, aufbereitet von Thorsten Ludwig.

Liebscher-Bracht, Roland, und Petra Bracht: frei zugängliche Übungsvideos zur Schmerztherapie. Das zugrunde liegende Erklärungsmodell ist wissenschaftlich umstritten; die Dehnübungen selbst sind harmlos.

7. Eine Anmerkung zur Belegführung

Dieses Buch führt an einigen Stellen Erfahrungswissen an, für das es keine Studie gibt: die Wirkzeit fermentierter Pflaumen, die Farbe des Zungenbelags im Verlauf der Woche, die Beobachtung, dass Allergiker in der Fastenwoche aufatmen. Solche Stellen sind im Text als eigene Beobachtung gekennzeichnet und hier bewusst nicht mit einer Quelle versehen. Eine Beobachtung darf stehen bleiben, auch ohne Mechanismus; sie sollte nur als Beobachtung kenntlich sein.

Umgekehrt bin ich dort, wo eine verbreitete Angabe sich beim Nachschlagen nicht bestätigen ließ, auf die Primärquelle zurückgegangen und habe den Befund so wiedergegeben, wie er ist. Wo die Studienlage dünn ist, steht das im Text. Das gilt besonders für die Autophagie beim Menschen, für die Mikrobiomforschung und für die Wirkung des Fastens auf die Haut.

Wichtiger Hinweis

Gesundheitlicher Hinweis und Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch beruhen auf den persönlichen Erfahrungen des Autors sowie auf allgemein zugänglichen Quellen und wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der Anregung zur eigenverantwortlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Fasten und Wandern.

Dieses Buch ersetzt weder eine ärztliche Beratung noch eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Fasten ist ein wirksamer Eingriff in den Stoffwechsel und nicht für jeden Menschen und nicht in jeder Lebenslage geeignet. Wer unter einer Erkrankung leidet, regelmäßig Medikamente einnimmt, schwanger ist oder stillt, ein gestörtes Essverhalten kennt oder in sonstiger Weise gesundheitlich beeinträchtigt ist, sollte vor Beginn einer Fastenzeit unbedingt den Rat eines idealerweise fastenkundigen Arztes einholen. Kinder und Jugendliche im Wachstum sollten nicht fasten.

Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden, Empfehlungen und Übungen erfolgt in eigener Verantwortung des Lesers und auf eigene Gefahr. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die sich mittelbar oder unmittelbar aus der Anwendung oder Nichtanwendung der hier gegebenen Informationen ergeben. Eine Gewähr für den Eintritt bestimmter gesundheitlicher Wirkungen kann nicht übernommen werden; die geschilderten Verläufe und Ergebnisse sind individueller Natur und nicht auf jeden Menschen übertragbar.

Bild- und Kartennachweis

Sämtliche Schaubilder sind eigene Darstellungen des Autors. Die Gebietskarten in Teil IV sind schematisch, nicht maßstabsgetreu und beruhen auf Daten von OpenStreetMap, veröffentlicht unter der Open Database License (ODbL); geschütztes Kartenmaterial Dritter wurde nicht verwendet. Die verwendeten Fotografien stammen, soweit nicht anders angegeben, aus dem privaten Archiv des Autors. Personenaufnahmen wurden nur mit Einverständnis der abgebildeten Personen aufgenommen und veröffentlicht.

Marken und Zitate

Genannte Produkt-, Marken- und Firmennamen sowie zitierte Werke sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden ausschließlich zur Beschreibung und Einordnung verwendet. Aus der Nennung kann nicht geschlossen werden, dass diese frei verwendbar wären.

Zur Sprache

Wo in diesem Buch von Teilnehmern, Leitern, Ärzten oder Wanderern die Rede ist, sind Frauen und Männer gleichermaßen gemeint. Ich habe der Lesbarkeit halber die kürzere Form gewählt.

Über den Autor

Alexander Hacker, Jahrgang 1966, arbeitete als wissenschaftlicher Mitarbeiter für ein Bundesministerium, bis ihn im Frühjahr 2013 eine Schlafapnoe und die Wahl zwischen einer Operation und zwanzig Kilogramm weniger vor eine Entscheidung stellte. Er kündigte, fuhr ins Allgäu und machte dort seine erste Fastenwanderwoche mit.

Noch im selben Jahr absolvierte er die Ausbildung zum Fastenwanderleiter samt zwei Praktika, fastete insgesamt fast neun Wochen und nahm fünfundzwanzig Kilogramm ab. Seit 2013 führt er eigene Gruppen, in den deutschen Mittelgebirgen von der Rhön bis zur Sächsischen Schweiz, im Allgäu, in den Nordvogesen und am Mittelmeer. Zu seiner Arbeit gehören Videos zum Fasten und Vorträge zu Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

Er lebt im Taubertal. Termine und weitere Hinweise stehen auf seiner Website www.alexhacker.de