



FASTEN & WANDERN

*Im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald
Löwensteiner Berge, Mainhardter Wald und der Limes*

27.09. - 03.10.2026 · 12.12. - 18.12.2027

jeweils von Sonntag bis Samstag · Der Gasthof Siller in Vorderbüchelberg

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald: Blick ins Schmidbachtal bei Beilstein im Abendlicht.

DEIN FASTENWANDERLEITER

Justus Canters

www.alexhacker.de/termine · justus@fasten-mit-justus.de · 0171 2646236

00

Inhalt

01 **Herzlich willkommen**

Justus stellt sich vor

02 **Das Reiseziel**

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald

03 **Unsere Unterkunft**

Der Gasthof Siller in Vorderbüchelberg

04 **Der Wochenablauf**

Tagesrhythmus und alle Wanderungen im Detail

05 **Buchinger oder Wasserfasten?**

Die beiden Fastenformen im Vergleich

06 **Fastenwandern bei uns**

Philosophie, Meditation, Gruppe und Abende

07 **Gutes für den Darm**

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

08 **An was gedacht werden sollte**

Packliste und Vorbereitung auf die Woche

09 **Die Anreise**

Bahn, Bus und eigenes Auto

10 **Termine, Preise & Kontakt**

Alle Eckdaten auf einen Blick

01

Herzlich willkommen

Liebe Fastenwanderfreunde,

nun ist es bald so weit. Ich freue mich auf Euch und auf die bevorstehende Fasten- und Wanderwoche mit Euch.

Damit Ihr wisst, wer und was Euch in dieser Woche erwartet, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Justus Canters, 1999 geboren. Ausgebildeter Fastenwanderleiter und begeisterter Wanderer. Mit dem Fastenwandern bin ich schon als Kind durch meine Mutter Eva Canters in Berührung gekommen.

Bei mir, ebenso wie bei vielen anderen Fastenwanderern, ist das Fastenwandern zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden. Die Freude am Leben und eine positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe sind mir ein wichtiges Anliegen, da meines Erachtens Körper und Geist eine gesunde Einheit bilden sollten. Bei unseren Wanderungen stellt sich diese Freude fast schon von selbst ein.

An unseren gemeinsamen Abenden werden wir uns über das Fasten, die Meditation und über gesunde Ernährung unterhalten. Falls Ihr für die Woche Wünsche oder Anregungen habt, vielleicht auch Ideen zur gemeinsamen Abendgestaltung, freue ich mich auf Eure Vorschläge. Musikinstrumente sind übrigens immer gern gesehen!



Trittsicherheit ist gefragt

Bei unseren Wandertouren ist Trittsicherheit erforderlich. Wer seine Knie schonen und mehr Stabilität beim Wandern haben möchte, dem seien Wanderstöcke empfohlen. Das Gelände ist recht hügelig und wir haben etliche Höhenmeter zu überwinden. Mit jedem Schritt tun wir etwas Gutes für uns und unsere Gesundheit. Natürlich haben wir in dieser Fastenwanderwoche wieder an Ausstiegsmöglichkeiten gedacht: Es gibt in der Regel Abkürzungsmöglichkeiten oder auch Busse und Taxis.

Bevor Ihr zur Fastenwanderwoche aufbrecht, seht Euch bitte noch einmal die Liste „An was gedacht werden sollte“ an und überprüft, ob alles eingepackt ist, damit zu Eurer unbeschwerten Fastenwanderwoche nichts mehr fehlt.

So, und nun wünsche ich ganz viel Vorfriede und eine gute Anreise.

Bis bald - Euer Justus

Justus Canters • 0171 2646236 • justus@fasten-mit-justus.de

02

Das Reiseziel

Der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald

Der 1979 gegründete „Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald“ liegt 45 km nordöstlich von Stuttgart, zwischen Odenwald und der Schwäbischen Alb. Es ist eine waldreiche, äußerst reizvolle und hügelige Landschaft. Unser Hotel liegt zwischen den Wandergebieten „Löwensteiner Berge“ und „Mainhardter Wald“. Der römische Limes, eine im 2. Jahrhundert gegen die Kelten und Germanen angelegte Grenzbefestigung, durchzieht den Naturpark fast schnurgerade in Nord-Süd-Richtung. Wir werden auch dort wandern.



Aussicht vom Hotel gen Südosten in Richtung Bodenbachschlucht.

Wissenswertes zur Umgebung

Das größte Waldgebiet Württembergs, der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald, erstreckt sich über eine Fläche von 1.270 km² und ist damit ungefähr halb so groß wie das Bundesland Saarland. Dieses weitläufige, von Bachtälern zerfurchte Gebiet ist keine Einheit, sondern gliedert sich in eine Reihe eigenständiger Waldlandschaften. Im Jahr 1979 gegründet, stellt er u. a. die „Grüne Lunge“ der Menschen aus dem Großraum Stuttgart dar, ist aber auch für überregionale Gäste ein Anziehungspunkt.

Gerade einmal eine knappe Autostunde in nordöstlicher Richtung von Stuttgart entfernt, kann der Erholungsuchende und Wanderer in wunderbare Landschaft mit viel Wald eintauchen. Die durch eine landschaftsschonende, umweltverträgliche Bewirtschaftung geprägte Mittelgebirgslandschaft beherbergt eine bedeutende Arten- und Biotopvielfalt. Naturerlebnis und viele Informationen bieten die zahlreichen Naturlehrpfade mit abwechslungsreicher Thematik. Geologie-, Pflanzen-, Vogel-, Wald-, Wein- oder heimatkundliche Lehrpfade erwarten den Besucher. Geschichtlich und kulturell Interessierte erhalten Informationen beispielsweise entlang des UNESCO-Weltkulturerbes „Obergermanisch-Rätischer Limes“. Entlang des Limeswanderweges können rekonstruierte Wachtürme, Kastelle sowie die römische Vermessungskunst bestaunt werden.

Vorderbüchelberg bei Spiegelberg

Südlich der Gemeinde Wüstenrot und nördlich von Spiegelberg befindet sich, malerisch auf einem Ausläufer der Löwensteiner Berge mit herrlichen Laub- und Nadelwäldern gelegen, der Weiler Vorderbüchelberg (530 m ü. NN). Gerade einmal 190 Einwohner umfasst der kleine Ort und ist dennoch überregional bekannt. Denn Wanderer lieben diese Gegend des Schwäbisch-Fränkischen Waldes. Und die nahe Bodenbachschlucht lockt auch Ausflügler an. Mitten im Ort fällt das steinerne Schulhaus mit Türmchen auf.

Mainhardt

Der Ort Mainhardt ist bekannt als „Luftkurort am Limes“. Nicht nur das Reizklima, auch die römischen Einflüsse prägen die ca. 6.000 Einwohner zählende Gemeinde. Durch sie hindurch verläuft der seit 2005 auf der Welterbeliste der UNESCO stehende Obergermanisch-Raetische Limes (ein 550 Kilometer langer Abschnitt der ehemaligen Außengrenze des Römischen Reichs, zwischen Rhein und Donau). In Mainhardt selbst befinden sich 300 m originale römische Kastellmauern und zwei gut erhaltene Abschnitte der ehemaligen römischen Grenzanlage mit Wall und Graben.

Außerdem erheben sich bei Mainhardt-Gailsbach und bei Großerlach-Grab markante Rekonstruktionen römischer Wachtürme aus der Landschaft. Auch der Wehrgang am Westtor des Welzheimer Ostkastells kann bestiegen werden. Verschiedene Museen, wie das Turmuhrenmuseum, das Römermuseum oder das Pahlmuseum (Maler Manfred Pahl, 1900–1994), laden zu einer Besichtigung ein.

Sulzbach an der Murr

Erstmals erwähnt wurde Sulzbach im Jahre 1225. Schon die Römer kamen hier einst vorbei, und vermutlich ist der Ursprung des Ortes noch wesentlich älter. Heute umfasst Sulzbach, welches längst das Prädikat „staatlich anerkannter Erholungsort“ trägt, über 5.000 Einwohner. Der Ortsname leitet sich aus „Sülze“ oder „Sulz“ ab, was so viel wie „morastige Stelle“ oder „sulziges Wasser“ bedeutet. Der Löwe im Ortswappen erinnert an die Grafen von Löwenstein, die einstigen Grundherren der Gemeinde, der Fisch symbolisiert den Fischbach.

Das Ortsbild ist geprägt von den meist nach dem Brand 1753 errichteten, stattlichen Fachwerkgiebelhäusern. Im Ortszentrum liegt die evangelische Ulrichskirche, umgeben von Resten der einstigen Wehrkirchenanlage und einem Wehrturm aus dem 15. Jahrhundert. Erwähnenswert auch: das einstige Wasserschloss Lautereck, früher im Besitz der Grafen zu Löwenstein-Wertheim. Es ist ein hübscher und stattlicher Fachwerkbau aus der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts, umrahmt von einer gepflegten Grünanlage. Auch das Rathaus auf dem Marktplatz, ein Fachwerkbau aus dem Jahre 1839, sticht hervor.

Wüstenrot

Mit dem Begriff „Wüstenrot“ assoziieren viele eine Bausparkasse. Tatsächlich wurde diese auch 1921 hier gegründet. Der Ort Wüstenrot umfasst ca. 6.800 Einwohner (inkl. der eingemeindeten umliegenden Dörfer). Eingebettet zwischen dem Lautertal und dem Brettachtal, hat sich die Gemeinde in den vergangenen Jahren zu einem beliebten Freizeitziel für Wanderer und Radfahrer entwickelt. Sehenswert sind u. a. die Burg Maienfels, der Aussichtsturm Steinknickle, der Silberstollen, die Himmelsleiter – und das Bausparmuseum.

Löwenstein - das Tor zum Schwäbischen Wald

Die malerische Stadt Löwenstein liegt idyllisch am Rande des Schwäbischen Waldes und ist ein wahrer Geheimtipp für Naturliebhaber, Geschichtsinteressierte und Genießer. Mit ihrem mittelalterlichen Charme, den engen Gassen und dem imposanten Schloss Löwenstein bietet die Stadt eine perfekte Mischung aus Kultur und Natur. Die Aussicht von dort ist atemberaubend.

Breitenauer See - Natur pur und Erholung

Nur wenige Kilometer von Löwenstein entfernt liegt der Breitenauer See, ein Paradies für Wassersportler, Angler und Erholungssuchende. Der See ist von dichten Wäldern umgeben und bietet eine ruhige, fast unberührte Atmosphäre – perfekt, um dem Alltagsstress zu entfliehen.

Limes (UNESCO-Weltkulturerbe)

Durch Kastelle und Wachtürme gesicherte Grenze des römischen Weltreiches zum Schutz gegen die Germanen, um 85–155 n. Chr. erbaut. Quer durch Europa vom Schwarzen Meer bis zur Nordsee zog sich diese Grenze. In Britannien schloss der Hadrianswall das römische Weltreich zum Norden hin ab. Diese Demonstration der römischen Macht wurde schnurgerade durch die Landschaft gezogen.

Im Jahre 233 wurden Teile der Befestigungsanlagen erstmals bei einem Überfall von den Alemannen zerstört (Durchbruch bei Siegelsberg), aber danach wieder aufgebaut. Um 260 n. Chr. überrannten die Alemannen das gesamte rechtsrheinische Gebiet und zerstörten auch die Limesbefestigungen in Murrhardt. Die Fundstücke aus den archäologischen Grabungen an den Wachttürmen und viele weitere Zeugnisse aus der römischen Kastellsiedlung Vicus Murrensis sind im Murrhardter Carl-Schweizer-Museum zu sehen. Murrhardt war Garnisonsort der Cohors XXIV voluntariorum civium Romanorum, möglicherweise auch der Spezialeinheit Exploratores Triboci et Boi, und zählte in den besten Zeiten bis zu 1.200 Einwohner, davon mehr als 500 Soldaten. Nach dem Sieg der Franken über die Alemannen in der Schlacht von Zülpich gehörte Murrhardt ab 496 als Krongut dem Fränkischen Reich an.

03

Unsere Unterkunft



Der liebevoll familiengeführte Gasthof Siller liegt im Erholungsort Vorderbüchelberg auf 530 Meter Höhe. Der Ausblick auf die umliegenden Wälder und die Ruhe vermitteln gleich ein Gefühl der Entspannung. Im ansprechenden Wellness-Bereich mit Panorama-Sauna kann man gut die Seele baumeln lassen.

Haus	Gasthof Siller, 530 m hoch gelegen
Adresse	Brunnenstr. 9 71579 Spiegelberg-Vorderbüchelberg
Telefon	07194 9545830
Website	www.gasthof-siller.de
Zimmer	Alle Zimmer mit Dusche/WC
Extras	Wellness-Bereich mit Panoramasauna

04

Der Wochenablauf

Tagesprogramme (Änderungen vorbehalten)

Unser Tagesrhythmus

Gewöhnlich läuft unser Tag in diesem Rhythmus ab:

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

Tag für Tag

Sonntag · Anreise, Begrüßung, Spaziergang, Vorstellung

Anreise bitte nicht vor 14 Uhr. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Zimmerverteilung. Beginn um 15.30 Uhr mit Tee. Um 16 Uhr Spaziergang in und um den Ort. Um 19 Uhr Gemüsebrühe und Einleitung in die Fastenwanderwoche.

Montag · Finsterroter See

CA. 16 KM · 250 HM

Auf unserem Rundweg wandern wir heute durch das Naturschutzgebiet Rot- und Dachsachtal zum Finsterroter See. Nach dessen Umrundung geht es durch den Glaswald und durch Altfürstenhütte, bevor wir wieder ins Hotel zurückkehren.

Dienstag · Auf den Juxkopf (Aussichtsturm)

CA. 14 KM · 480 HM

Unser heutiger Rundweg führt uns über das Verlobungswegle ins Lautertal nach Neulautern. Weiter geht es auf den Juxkopf mit dem zugehörigen Aussichtsturm. Über den Georg-Fahrbach-Weg geht es wieder bergab nach Spiegelberg (Ausstiegsmöglichkeit mit Bus). Durch das Denteltal und das anschließende wildromantische Bodenbachtal geht es allmählich wieder zurück nach Vorderbüchelberg.

Mittwoch · Löwenstein und Breitenauer See

CA. 13 KM · 150 HM

Wir fahren nach Wüstenrot (ca. 3 km) und von dort aus mit dem Bus nach Hirrweiler (Abfahrt 8:53 Uhr). Von dort wandern wir durch den schönen Ort Löwenstein und genießen die grandiose Aussicht. Durch Weinberge geht es dann zum Breitenauer See. Nach einer Umrundung kommen wir nach Höslinsülz, von wo aus wir wieder mit dem Bus nach Wüstenrot fahren (Abfahrt stündlich, ab 15 Uhr halbstündlich). Schließlich fahren wir mit Autos von Wüstenrot wieder zurück nach Vorderbüchelberg.

Donnerstag · Stangenbach und Wüstenrot

CA. 16 KM · 500 HM

Auf unserem heutigen Rundweg überqueren wir zunächst den Buchenbach. Über den Heßberg und am Kronbachweiher geht es nach Stangenbach. Weiter auf dem Frankenweg am Chausseehaus vorbei zum Hasenhof, wo wir auf den Georg-Fahrbach-Weg einbiegen. Bei Wüstenrot (Ausstiegsmöglichkeit) kommen wir am Silberstollen und am Wellingtonienplatz vorbei und machen uns schließlich über den Steinberg auf den Rückweg nach Vorderbüchelberg, wo unser Hotel liegt.

Freitag · Am Limes entlang nach Mainhardt

CA. 15 KM · 200 HM

Über den Seewiesenparkplatz durch Wald nach Neufürstenhütte. Weiter mit schöner Aussicht nach Kleinerlach. Hinunter ins Rottal, an der Rot entlang bis zur Hankertsmühle. Dann schöne Waldstrecke am Limes entlang bis Mainhardt. Mit dem Bus zurück nach Wüstenrot, ca. 1 Stunde Fahrtzeit.

Samstag · Fastenbrechen & Verabschiedung

Das Abfasten wird um 8 Uhr mit dem bewussten und meditativen Verzehr eines Apfels zelebriert. Für Weiterfastende gibt es Getränke. Danach Verabschiedung und individuelle Abreise. Als Reiseproviant bekommt Ihr etwas Obst und Gemüse mit.

05

Buchinger oder Wasserfasten?

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

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

Fasten nach Buchinger

Die bewährte Quelle der Kraft

Wasserfasten

Die pure Erfahrung

Was du zu dir nimmst

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

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

Das Prinzip

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

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

Besonderheit

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

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

Bei Unterzuckerung

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

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

Mineralstoffe

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

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

Für wen geeignet

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

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

Rundum sorglos: Wir kümmern uns um deinen Bedarf

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

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

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

06

Fastenwandern bei uns

Unsere Philosophie: gemeinsam wachsen

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

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

Wandern mit Freude und Leichtigkeit

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

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

Ein Programm, das wir gemeinsam füllen

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

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

Meditation: einfach nur „Sein“

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

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

Unterwegs in der Gruppe

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

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

Der Abend: Ausklang und Wissen

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

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

07

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

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

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

Sanfte Methoden der Reinigung

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

1 Der natürliche Klassiker: Sauerkrautsaft

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

2 Sanfte Pflege: der Einlauf

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

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

Ein kleiner Tipp für den Start

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

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

08

An was gedacht werden sollte

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

Ausrüstung für die Wanderungen

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

Wohlbefinden & Fastenunterstützung

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

Vorbereitung auf die Woche

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

Gesundheitliche Voraussetzung

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

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

09

Die Anreise

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke.

Hinfahrt mit der Bahn

Mit der Bahn fährt man über Stuttgart bzw. Sulzbach an der Murr. Beispielverbindungen: Dresden ab 9.23 Uhr, München ab 12.20 Uhr – an Sulzbach an der Murr 15.24 Uhr. Hamburg ab 8.24 Uhr – an Sulzbach/Murr 15.03 Uhr. Stuttgart ab 14.56 Uhr – an Sulzbach/Murr 15.34 Uhr. Ab Sulzbach (Bus 385) 15.45 Uhr, Vorderbüchelberg-Spiegelberg an 16.15 Uhr.

Rückreise mit der Bahn

Bus 385 um 10.46 Uhr ab Vorderbüchelberg, an Sulzbach/Murr 11.15 Uhr. Weiter mit dem Zug um 11.24 Uhr nach Stuttgart Hbf, Ankunft um 12.02 Uhr. Ggf. weiter mit Fernverkehrszügen.

Mit dem Auto

Vorderbüchelberg liegt zentral angebunden an die Autobahnen A81, A6 und A7. Über die A6 und A8 auf die A81 ist die Anreise am besten über die Autobahnausfahrt Weinsberg/Ellhofen (auch wenn das Navi eine andere Route angibt!). Dann B39 Richtung Mainhardt, Schwäbisch Hall. Nach etwa 20 Kilometern rechts ab nach Wüstenrot. Durch Wüstenrot hindurch, dann noch ca. 2 km nach Vorderbüchelberg.

Über die A7 auf die A6, dann Ausfahrt Schwäbisch Hall. Über die B14 auf die B39 Richtung Wüstenrot. Dann noch ca. 2 km nach Vorderbüchelberg. Alle Angaben ohne Gewähr.

Es würde sich evtl. auch lohnen, Fahrgemeinschaften zu bilden (z. B. auch über www.blablacar.de oder www.mifaz.de).

10

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine

Zwei Termine 2026/2027, jeweils von Sonntag bis Samstag (6 Nächte):

TERMIN	
27.09. - 03.10.2026	
12.12. - 18.12.2027	

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

Gesamtpreis pro Person

alle Zimmer mit Dusche/WC

DREIBETTZIMMER 540 €	DOPPELZIMMER (DZ) 570 €
EINZELZIMMER (EZ) 612 €	DZ ZUR EINZELNUTZUNG 660 €

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



Anmeldung & Kontakt

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

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Justus Canters

TELEFON / WHATSAPP

0171 2646236

E-MAIL

justus@fasten-mit-justus.de

TERMINE & ANMELDUNG

www.alexhacker.de/termine

Titelbild: Sonnenuntergang im Schmidbachtal bei Beilstein • Foto: Roman Eisele • Wikimedia Commons • CC BY-SA 4.0