

Fasten – Wandern – Wellness: Tagebuch einer Fastenwoche

Uraltes Rezept für neue Lebensenergie

TEXT/FOTOS
IDA HOFSTETTER

MONTAG, 1. FASTENTAG: DARM PUTZEN

Um 8 Uhr beginnen wir den Tag. «Glaubern» ist angesagt. Alle haben bereits viel Wasser und Tee getrunken. Nachdem die individuelle Menge Glaubersalz in Wasser aufgelöst ist, stehen wir auf und singen das Lied «Trink, trink Brüderlein trink, lass die Sorgen zu Haus». Dann wird die Salzwasserlösung in einem Zug getrunken. Das Glaubern bewirkt in der Regel nach ca. ein bis zwei Stunden eine kräftige Darmreinigung – ohne Bauchweh. Die Darmreinigung ist wichtig, denn sie signalisiert dem Körper den Fastenbeginn, das heisst: Der Körper stellt um von der Ernährung von aussen auf die Ernährung von innen. Das ist der Grund, weshalb bei den meisten Fastenden weder Appetit noch ein Hungerrast entsteht. Um 12.30 Uhr gibt's das erste Fastensüppi – eine Gemüsebrühe mit frischen Kräutern. Nach meiner Anleitung zum Leberwickel ist der wohlthuende Wickel in Verbindung mit einem Mittagsschlaf angesagt. Danach treffen wir uns zur ersten gemächlichen Wanderung. Hinterher ist Zeit für Musse. Um 19 Uhr steht das «Nachessen» auf dem Tisch – ebenfalls eine Fastensuppe. Zum Tagesabschluss biete ich eine Entspannungslektion an.

DIENSTAG, 2. FASTENTAG: TRINKEN – BEWEGEN – ENTSPANNEN

Zwei Frauen kommen nicht zur Morgengymnastik, Kopfschmerzen hindern sie daran. Meine natürlichen «Heilmittel» wirken Wunder und siehe da, zum «Frühstück» um 9 Uhr löffeln sie mit allen anderen den frisch gepressten Rüebelsaft. Auch andere Unpässlichkeiten wie



leichten Schwindel und Übelkeit heilen wir bald. Um 10.45 Uhr ist eine kleine, schöne Vormittagswanderung angesagt. Ausser dem Ehepaar René und Elisabeth kommen alle mit. Die beiden sind schon früher losgezogen, denn sie fühlen sich voller Bewegungslust. Es ist so: Das Bewegen draussen in der Natur tut den Fastenden sehr gut. Am Mittag essen wir ein neues Fastensüppi. Diejenigen, die nach dem Mittagsschlaf mit Leberwickel wieder wandern möchten, sind um 14.30 Uhr parat und freuen sich über den strahlend blauen Himmel. Auf der Wanderung bestaunen wir die Hummeln auf dem wohlriechenden Thymian. Während der kleinen Pausen wird viel getrunken und gescherzt. Nach der Wanderung empfehle ich nebst Musse

und Massagen jetzt auch Dampfbad und Sauna. Zum Abendprogramm gehört heute ein Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt, anschliessend entsteht eine angeregte Diskussion.

MITTWOCH, 3. UND DONNERSTAG, 4. FASTENTAG: JETZT GEHT'S BERAUF...

...nicht mit Wandern, sondern mit dem oft beschriebenen Hochgefühl. Es wird viel gelacht, ab und zu sogar ein Jauchzer ausgestossen. Am Mittwochmorgen besuchen wir eine Ausstellung mit Mandala-Bildern. Diese liebevolle Kunst passt so gut ins Fastenprogramm. Am Nachmittag gehen wir Wandern und Kneipen. Am Donnerstag machen wir eine Tour durch die goldenen Lärchen-



Energievolle Morgengymnastik mit glütigem Früchteteller.

essen, ist ein wunderbares Erlebnis. Alle Sinne sind geschärfert, das Essen schmeckt himmlisch. Wie genau das Fasten beendet wird, sei an dieser Stelle nicht verraten. Nach dem Essen lade ich die Gruppe zum «Schreibgespräch» ein.

SAMSTAG, 1. AUFBAUTAG: BEHUTSAM INS ESSEN EIN- STEIGEN

Die Freude und der Stolz, «es» geschafft zu haben, steht allen zu Recht ins Gesicht geschrieben. Das erste Müsli (noch ohne tierisches Eiweiss) mit frischen Früchten wird serviert. Allen fällt das langsame Essen leicht, Ruhe und Gelassenheit dominieren. Das ist auch beim Mittag- und Abendessen so: Kleine Häppchen von leichten Getreidegerichten und Gemüse bzw. Salat munden hervorragend. Dazwischen wieder draussen in der Natur – so schön kann Leben sein!

SONNTAG, 2. AUFBAUTAG: ABSCHIED NEHMEN...

...aber erst nach dem Mittagessen. Die sorgfältigen Aufbaumalzeiten sind sehr wichtig (hier passieren übrigens am meisten Fehler). Zuerst wird nochmals genüsslich und langsam gefrühstückt. Um 10 Uhr kommen wir wieder zusammen – zu den Abschlussparts der Fastenwoche. Die Antworten dürfen sich sehen lassen; alle sind grundsätzlich sehr zufrieden. Zitat von René: Die drei besten Dinge in meinem Leben sind: 1. dass ich meine Frau Elisabeth geheiratet habe, 2. unsere gemeinsame Tochter und 3. diese Fastenwoche.

wälder und sehen tatsächlich einige Gämsen und Murmeltiere. Zwischendurch werden die Wellness-Angebote rege genutzt. Abends stehen Ernährungsvorträge auf dem Programm.

FREITAG, 5. FASTENTAG ABENDS: FASTENENDE

Einige sind bei der Morgengymnastik richtig übermütig, die Lebensfreude – auch ohne Essen – ist unüberehbar. Am Abend steht das grosse Ereignis auf dem Programm: das Fastenende. Punkt 19.00 Uhr erscheinen alle schön gekleidet im prächtig dekorierten Saal. Nach diesen Tagen des Verzichtes wieder zu

Ein letztes gemeinsames Mittagessen – von der Küche mit viel Liebe gekocht und von der Hotel-Equipe herzlich serviert. Dann heisst es Abschied nehmen. □

FASTEN – WANDERN – WELLNESS

- **Fastenwochen 2007 – mit Tanzen**
24. – 31. März, 1. – 8. April, 29. April
6. Mai, Hotel Origlio, Origlio TI
- **Heilfasten, Dr. med. Christian Kuhn**
12. – 19. Mai, Hotel Waldhaus am See
St. Moritz
- **Heilfasten, Otto Buchinger (23. Auflage)**
20. – 27. Mai, Hotel Waldhaus am See
St. Moritz
- **Wie neugeboren durch Fasten, Dr. med. Hellmut Litzner**
21. – 28. Juli, Hotel Kapplerhof, Ebnet-Kappel
- **5. – 12. August, Hotel Boldern, Männen**
29. Sept. – 6. Okt., Hotel Kapplerhof, Ebnet-Kappel
- **7. – 14. Oktober, Hotel Kapplerhof, Ebnet-Kappel**
15. – 22. Dezember, Hotel Hohnegg, Saas Fee

Weitere Informationen:
Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin
UGB (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung)

Fastenpraxis Ida Hofstetter
8708 Männedorf
Tel. 044 921 18 09
www.fastenpraxis.ch



LINK/BUCHTIPP

- www.aerztgesellschaftheilfasten.ch
- *Lebenslust durch Fasten*, Dr. med. Eva und Norbert Lischka
- *Buchinger Heilfasten*, Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo