

10 Jahre Waldhaus-Fastenwochen mit Ida Hofstetter

Mit der Fastenwoche im Mai 2014 werden wir auf eine zehnjährige Zusammenarbeit zurückblicken. Gemeint sind das gesamte Waldhausteam und die Fastenleitung mit ihren Co-Leiterinnen. Das Waldhaus ist dank seiner Lage, den Räumlichkeiten, dem See und den Bergen und dem herzlichen Personal für eine Fastenwoche bestens geeignet. An dieser Stelle danke ich allen herzlich für das gute Teamwork.

Fasten – Wandern - Wellness

Unsere Fastenwochen stehen unter dem Motto „Fasten-Wandern-Wellness“. Gefastet wird nach der Buchinger Methode, die der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) prägte. „Heil-fasten nach Buchinger“ bedeutet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Am Morgen gibt es einen Saft, am Mittag und am Abend ein Fastensüppchen – alles vom Waldhaus frisch zubereitet. Weiter unverzichtbar sind:

- mindestens 2,5 l/Tag (Mineral)Wasser und Tee
- die Förderung der Ausscheidungsvorgänge über Darm, Leber, Nieren, Lungen, Haut
- das Einstellen eines Gleichgewichtes zwischen Bewegung und Ruhe
- sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesünderen Lebensstil



Teebuffet – Trinken ist das A und O beim Fasten

Für jeden Herzschlag, für jeden Atemzug, für jeden Schritt usw. verbrauchen wir Energie.

Da praktisch keine Kohlenhydrate zugeführt werden, knappert der Körper für die Energiegewinnung ordentlich an den Fettreserven. Diese Umstellung kann mit etwas Unwohlsein einhergehen. In aller Regel entsteht jedoch kein Hungergefühl, und das ist für die meisten Erstfastenden das Erstaunlichste. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht eine gute Leistungsfähigkeit. Und: Fasten betrifft den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit.

Wandern und Wellness mit Musse sind nun eine Woche lang an der Tagesordnung, alles jedoch absolut freiwillig. Am Morgen wird eine halbstündige leichte Gymnastik im Freien angeboten, am Vormittag gibt's eine kleine Wanderung, am Nachmittag eine grössere. Manchmal steht am Vormittag auch Yoga, Nordic Walking oder ein Segantini- oder Milli Weber Museumsbesuch auf dem Programm. Im Waldhaus können Massagen, Sauna- und Dampfbadbesuche genossen werden. Weiter steht eine „Infrarotkabine“ zur freien Verfügung, besonders wohltuend für Nacken- und Rücken.

Nach der Abendsuppe werden z. B. Autogenes Training oder andere Entspannungsarten, Vorträge im Zusammenhang mit gesunder Lebensweise oder Erzählungen von der „Ur-St. Moritzerin“ Tina Tesfaye angeboten, oder wir machen ein veganes Bergkräuterpesto.

Am Tag vor dem Fastenende steht meist eine 3- bis 4-stündige Wanderung an. Alle schaffen dieses zum Teil anstrengende Auf und Ab erstaunlich gut – und dies mit leerem Magen. Am letzten Abend kommt die Fastengruppe in den Genuss der sagenhaften Waldhaus-Führung durch seinen berühmten Whisky- und Weinkeller, selbstverständlich ohne Degustation...

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten wird feierlich zelebriert – natürlich bei festlich gedecktem Tisch. Das Waldhaus-Team - vom Direktor bis zur Zimmerfrau - serviert uns dann zu pompöser Musik von Händel Köstlichkeiten aus der Küche - ein wahrlich emotionaler Moment, wo die Freude über das Geschaffte riesengross ist. Solche Erfahrungen haben nachher im Alltag bei anderen „Willensprüfungen“ eine grosse Kraft.

Fasten ist mehr als Abnehmen

Viele Menschen fasten wegen eines körperlichen Problems: Rheuma, Gelenkschmerzen, Magen-/Darmbeschwerden, Kopfweh, Gewicht u. v. m. Das ist gut so. Noch besser ist: Das Fasten unterscheidet nicht zwischen Körper und Gefühlen, und mit jedem Tag kann deutlicher werden, dass hinter den körperlichen Gebrechen Erfahrungen schlummern, denen wir bis anhin zu wenig Aufmerksamkeit entgegen gebracht haben. Holen wir dies nach, kann Erstaunliches passieren.

Aber: Mit regelmässigem Fasten kann man auch eindeutig das Gewicht stabilisieren oder bei Bedarf sogar reduzieren. Eine umfassende Statistik der Fastenklinik Buchinger am Bodensee besagt: Nach zehnmaligem Fasten – etwa einmal pro Jahr – hatte ein Drittel der Probanden weniger Gewicht als am Anfang des ersten Fastens, bei einem Drittel lag das Gewicht nahe bei dem Ausgangsgewicht und bei einem Drittel konnte die Gewichtszunahme trotz regelmässigem Fasten nicht gestoppt werden. Die Gewichtszunahmen waren aber insgesamt nicht erheblich, der Jo-Jo-Effekt tritt beim Fasten also nicht ein.

Fasten spornt an, den Lebensstil zu optimieren

Wer Beschwerden hat oder übergewichtig ist und abnehmen möchte, kann mit einer Änderung des Lebensstils viel bewirken. Die Erfahrung, dass man einige Tage problemlos aufs Essen verzichten kann, ist so tiefgreifend und motiviert sehr, sich bessere Lebensweisen – nicht nur bei den Essgewohnheiten – anzueignen. Das ist meist ein längerer Prozess und eine einzige Woche reicht i. d. R. nicht. Aber jede Fastenwoche hinterlässt deutliche Spuren, so dass bei wiederholtem Fasten neue, immer besser begehbbare Wege entstehen - siehe dazu die untenstehenden Berichte von Fastenden.

Waldhaus-Fastenwoche 2014

Die nächste Fastenwoche findet statt vom Samstag, 17. Mai - Samstag 24. Mai. Infos und Anmeldung über www.fasten-wandern-wellness.ch, Ida Hofstetter, Männedorf, zertifizierte Fastenleiterin und Gesundheitstrainerin UGB (www.ugb.ch).



Fastenende – mit einem festlich gedeckten Tisch



Morgengymnastik mit Seesicht

Erfahrungsberichte von Fastenden

„Die Fastenwoche hat bei mir sehr gut gewirkt! Mein Blutzuckerspiegel ist wieder normal! Ich bin fast „verfreudet“ heute Morgen beim Doktor. Auch meine Gelenkschmerzen haben nachgelassen, sodass ich fast wieder in meinem alten, zackigen Schritt gehen kann. Ich fühle mich „vögeliwohl“ und schwärme allen vom Fasten vor.“

„Mir geht es gut und ich fühle mich auch besser, weil ich einige Kilo weniger habe. Im Anschluss der Fastenwoche habe ich dementsprechend weiter gemacht. Das heisst, ich gehe regelmässig wandern, auch bei Nacht und Nebel.“

„Ich bin gut geerdet und entschleunigt. Es war für mich eine wunderbare Woche. Ich kam ja ohne bestimmtes Ziel oder Fragen – erhielt jedoch ungefragt Antworten, einfach so beim Hineinhorchen. Jetzt hab ich eine geniale Idee für die Zeit nach meiner Pensionierung.“