

Ida Hofstetter

«Heb Sorg zur Xundheit»

Der Schweizerin Ida Hofstetter hat es vor allem das Fasten angetan. Nach ihrer Ausbildung zur Fastenleiterin beim UGB bietet sie seit vielen Jahren erfolgreich Fasten-Wanderwochen an.



Was hat Sie persönlich zu einer gesunden Ernährung motiviert?

Wenn ich zu Hause zu Besuch war, sagte mein Vater bei der Verabschiedung stets dieselben Worte: „Heb Sorg zur Xundheit“ (Trage Sorge zur Gesundheit). Ich nahm mir die Worte zu Herzen und bald war für mich klar, dass die Ernährung wesentlich zur Gesunderhaltung beiträgt. Seither ist meine Motivation für eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise ungebrochen.

Wie sind Sie auf den UGB aufmerksam geworden?

Durch mein Interesse an Gesundheit bin ich vor rund 20 Jahren aufs Fasten gestoßen. Nach meiner ersten Fastenerfahrung war sonnenklar: Ich will Fastenleiterin werden. Gesagt – getan. Von den entsprechenden Ausbildungsangeboten überzeugte mich das vom UGB am meisten. Ich war von allen Fasten-Modulen so begeistert, dass ich nach dieser Ausbildung gleich weitere Seminare absolvierte. Seither besuche ich jährlich meist mehrere UGB-Veranstaltungen – zuletzt das Seminar „Vegan von Anfang an“ – auch dieses ist absolut empfehlenswert.



In schöner Umgebung hoch oben über dem Sarner See lässt es sich besonders gut fasten. Alle Angebote von Ida Hofstetter finden Sie unter www.fasten-wandern-wellness.ch

Sie waren ja auch Präsidentin des UGB-Schweiz ...

Ja, im Jahr 2006 wurde das Präsidium des UGB-Schweiz frei. Weil ich hinter der Philosophie und dem Engagement des UGB stehe, stellte ich mich zur Verfügung. Nach acht Jahren wollte ich ein neues Projekt angehen und gab dafür diese interessante Aufgabe auf.

Sie bieten in ganz unterschiedlichen Regionen der Schweiz Fastenferien an. Wie finden Sie die Orte?

Seit 2004 biete ich Fasten-Wander-Wellness-Wochen an, bis heute sind es über 100 Seminare mit über 1500 Teilnehmern. Mehrheitlich nehmen Frauen zwischen 45 und 70 Jahren teil. Dieses Jahr habe ich zwölf Wochen an fünf verschiedenen Orten im Angebot. Für die Auswahl der Orte sind für mich folgende Kriterien maßgebend: 1. Lage, Lage, Lage, 2. vielfältige Wandermöglichkeiten, 3. schönes Hotel mit attraktivem Wellnessbereich, 4. toller Gruppenraum.

Was ist für Sie persönlich das Faszinierende am Fasten?

Fasten ist eine überaus individuelle Angelegenheit. Die Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf die freiwillige Essenspause. Das macht jede Fastenwoche aufs Neue spannend. Hinzu kommt, dass Fasten bei den allermeisten nicht nur auf der körperlichen Ebene deutliche Spuren hinterlässt, sondern auch auf der seelisch-geistigen Ebene. Nebst beflügelnden Gedanken und Gefühlen werden bei vielen schlummernde Verletzungen wach und dann kann Heilung stattfinden. Ich mache in jeder Fastenwoche tief beeindruckende Erfahrungen und bin dankbar, dass ich mit meiner Arbeit als Fastenleiterin dazu beitragen kann, dass es den Menschen etwas besser geht. Das ist für mich auch ein Sinn des Lebens.

Vielen Dank für das Gespräch!