

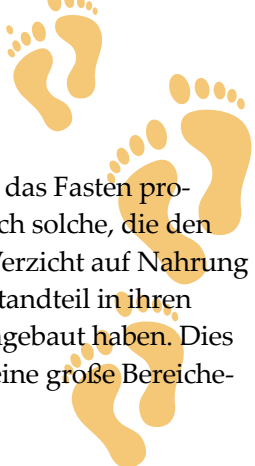
Fastenwandern

© Andreas/Adobe Stock

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen galt Fasten als ein bedeutender Weg der Heilung für Körper und Psyche. Als allgemeine Gesundheitsprophylaxe ist es seit jeher die einfachste Methode, positiv auf die eigene Gesundheit einzuwirken. Das liegt an der körpereigenen Intelligenz. Denn seit tausenden von Jahren ist unser Organismus Notzeiten und wiederkehrenden Hungerperioden ausgesetzt. Dies hat dazu geführt,

dass unser Körper im Lauf der Evolution Überlebensprogramme entwickelt hat. Das heißt, wir haben Gene in uns, die sich beim Fasten aktivieren. Diese werden die „Gene der Lebenskraft“ oder auch unser „innerer Arzt“ genannt. Verzichteten wir also heute freiwillig auf feste Nahrung, wird durch die Selbsterhaltungs- und Selbstheilungs-Programme jede einzelne Zelle in unserem Körper abgescannt, von Krankheitserre-

gern befreit und der Alterungsprozess wird gebremst. Die Programme sind dafür verantwortlich, dass Altlasten, Säuren und Gifte aus den Zellen abtransportiert werden und das Gewebe entschlackt und entwässert wird. So kann der Organismus wieder optimal mit Vitalstoffen versorgt werden. Gönnen wir also unserem Körper die Zeit des Fastens, ist er in der Lage sich selbst zu reinigen, zu reparieren,

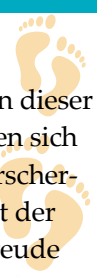


das erste Mal das Fasten probieren, als auch solche, die den freiwilligen Verzicht auf Nahrung als festen Bestandteil in ihren Jahreslauf eingebaut haben. Dies ist natürlich eine große Bereiche-

stellung auf den Fastenstoffwechsel sehr leicht gemacht. Wie ein Wunder – kein Hunger, die ganze Woche. Womit ich auch nicht gerechnet habe, war der positive Einfluss der Gruppe. Es ist so motivierend, mit Gleich-

Wer beim Fastenwandern seinen Körper und seine Psyche reinigen und seine Gedankenwelt neu ausrichten möchte, muss nicht viel beachten. Fasten ist im Prinzip für alle geeignet. Es kann uns dabei helfen, viele kleine Zipperlein, die sich im Lauf der Zeit eingestellt haben, zu beheben. Liegen Erkrankungen vor wie Rheuma, Gicht, Arthrose, Herz-, Kreislauf-erkrankungen und Diabetes mellitus, ist es ratsam den Hausarzt beim Fasten mit einzubeziehen. Fasten in Kombination mit Wandern in unberührter Natur bringt nicht nur unseren Organismus wieder ins Gleichgewicht, sondern harmonisiert auch unsere Psyche und klärt unser Denken.

Von Clarissa E. Schöffmann, Fastenleiterin, Waltenhofen



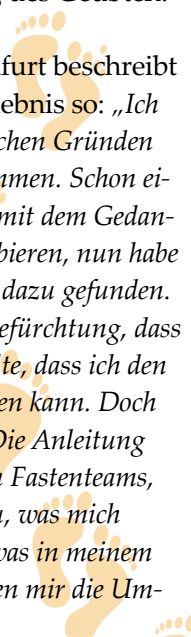
rung für alle Teilnehmer. In dieser Gruppenerfahrung vereinen sich die Neugierde und der Forschergeist des Unerfahrenen mit der Gelassenheit, der stillen Freude und der Erfahrung des Geübten.

gesinnten diesen Prozess zu durchlaufen. Es hat mich richtig getragen und die Atmosphäre war wunderbar. Sehr heilsam war für mich auch, die gewohnte Umgebung und all meine Verpflichtungen mal für eine Woche hinter mir zu lassen, mich selber wieder wahrnehmen zu können und Zeit für mich zu haben. Und das in einem Rahmen, wo man sich aufgehoben und verstanden fühlt.“

aufzubauen und zu regenerieren. Dr. Otto Buchinger, der als „Urvater“ des modernen Fastens gilt, nennt das Fasten in guter Atmosphäre und bei guter Betreuung den „Königsweg der Heilkunst“.

Gruppenerfahrung vereint Neugierde mit Gelassenheit

In meinen Fastengruppen finden sich sowohl Menschen ein, die



Susanne aus Frankfurt beschreibt ihr erstes Fastenerlebnis so: „Ich bin aus gesundheitlichen Gründen auf das Fasten gekommen. Schon einige Jahre spiele ich mit dem Gedanken es mal auszuprobieren, nun habe ich endlich den Mut dazu gefunden. Ich hatte schon die Befürchtung, dass ich es nicht durchhalte, dass ich den Hunger nicht ertragen kann. Doch nichts dergleichen. Die Anleitung eines sehr erfahrenen Fastenteams, mit vielen Infos dazu, was mich erwarten wird und was in meinem Körper passiert, haben mir die Um-

Wichtiger Ansatzpunkt: Neuorientierung des Denkens

Da wir in der heutigen Zeit in enormem Maße mit Überfluss und auch mit einer Fülle an Reizen konfrontiert sind, liegt es nahe, sich im eigenen Jahreslauf bewusst eine Zeit einzubauen,



© Hannes/Adobe Stock

in der man diesen Einflüssen unserer schnelllebigen Zeit und dem eigenen Leistungsdenken entfliehen kann. Der freiwillige Verzicht bezieht sich nicht nur auf feste Nahrung. Wir sollten auch darauf achten, dass wir uns in der Fastenphase von alltäglichen Pflichten lösen und Ablenkungen meiden. Denn nicht nur körperlich sammeln wir Schlacken an, nein auch psychisch tragen wir einige Altlasten mit uns herum. Erlebnisse und Eindrücke die wir nicht „verdaut“ und nicht

verarbeitet haben. Auch diese müssen wir im Alltag oft wegschieben. Sie werden dann irgendwo eingelagert. Daher ist die innere Hygiene und die Neuorientierung des Denkens ein wichtiger Ansatzpunkt für ein ganzheitliches Fastenerlebnis. Damit Verzicht nicht zu Mangel und Entbehrung wird, sondern

„Auch der innere Mensch verlangt nach Heilung, nicht nur der Körper.“

Dr. Otto Buchinger

zu einem ganzheitlichen Vorgang, der auch das Gemüt und das Denken mit einbezieht, ist es wichtig auf jeden Menschen individuell einzugehen. Die Fastenzeit ist eine Gelegenheit für uns, herauszufinden, was uns wirklich nährt, was uns guttut und was uns im Leben beschäftigt. Es ist eine gute Zeit, sich mit Massagen und Behandlungen verwöhnen zu lassen. Die eigene Kreativität durch Aquarellmalen zu entdecken und in gemeinsamen Gesprächen und Reflektionen neue Sichtweisen zu bekommen.

Gabi, eine Teilnehmerin aus Köln, schildert das so:

„Der Nachmittag mit Bernadette war eine tolle Erfahrung. Ich habe noch nie das Aquarellmalen ausprobiert und war mir sicher, dass ich nicht malen kann. Wir wurden von ihr so liebevoll angeleitet, dass nun jeder ein schönes, selbst gestaltetes Bild mit nach Hause nehmen wird. Das ist wirklich eine schöne Erinnerung an

WASSER

HOLZ

FEUER

ERDE

METALL



© ananiline/Adobe Stock

Die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall aus dem Qi Gong begleiten die Fastenwoche.

eine tolle Fastenwoche. Wir waren alle so konzentriert, dass alle Gedanken still standen und die Zeit wie im Flug verging.“

Fasten verhilft zur inneren Stärke

Wir sollten beim Fasten auch die wunderbare Heilkraft der Natur einbeziehen und sie auf uns wirken lassen. Bewegung an der frischen Luft fördert nicht nur die Ausscheidung von angesammelten Säuren und Schlacken, sie bringt auch unseren gesamten Organismus in Schwung. Das Herz-Kreislauf-System und das Lymph- und Immunsystem werden angeregt. Leichte Bewegung, die nicht auf einen Erfolg ausgerichtet ist, wirkt kräftigend und belebend auf unser ganzes System. Halten wir uns in einer harmonischen, intakten Natur auf und nehmen wir uns die Zeit sie wahrzunehmen, wirkt sich ihre Ausgeglichenheit auch auf uns aus. Es ist ihre Schönheit, die wir über alle Sinne aufnehmen können. Dadurch erfahren wir innere Stärke und es fällt leicht, den Alltagsstress loszulassen und zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Fünf Elemente begleiten die Fastenwoche

Die Lehre der fünf Elemente gibt uns einen sehr guten Einblick in das Energiesystem des Menschen. Diese ganzheitliche Sichtweise begleitet unsere Fastenwochen.

Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch einen gewissen Anteil an Lebensenergie, auch Qi genannt, bei der Geburt mitbringt. Diese sollten wir hüten und pflegen. Geben wir in kurzer Zeit viel Energie ab, fühlen wir uns überanstrengt, müde und gestresst und können uns nur schlecht konzentrieren. Dann ist es gut zu wissen, wie man seine Energiereserven wieder füllt. Qi Gong Übungen und leichte Bewegung in der Natur helfen uns dabei. Auch spezielle Atemübungen und Entspan-

nungstechniken fördern unseren Energiefluss und laden unsere Akkus wieder auf.

Auszug aus einem Fastentagebuch:

„...den Tag beginnen wir mit Qi Gong, der Harmonisierung der fünf Elemente. Wir treffen uns im Garten, die Sonne scheint und der Blick auf die Allgäuer Alpen ist frei – ein herrliches Panorama. Dann laufen wir barfuß über den Rasen und alle morgendlichen Anlaufschwierigkeiten sind behoben. Vor der Wanderung gibt es noch ein Fastenfrühstück. Ein sogenanntes Vier-Gänge-Menü. Wir bekommen Apfelessig, frische Zitronen, Heilerde, um Gifte zu binden und auszuleiten und Honig. Nun sind wir bereit, wandernd die schöne Allgäuer Landschaft zu genießen...“

„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was das Auge für die äußere Welt ist, das ist das Fasten für meine innere Welt.“

Mahatma Gandhi



© Microgen/Adobe Stock



© detailblick-foto/Adobe Stock

Nach der Wanderung gibt es eine leichte Suppe, die ebenfalls nach den Grundsätzen der fünf Elemente zubereitet ist. Dieses Mittagsritual schließen wir mit

Mittagsruhe und einem sehr spannenden Leberwickel ab. Auch auf die Abendbrühe kann man sich freuen, denn es werden nur beste Kräuter und Gewürze

Nach dem Fasten ist es wichtig auf einen langsamen und gesunden Kostaufbau zu achten, um die positiven Effekte der Fastenwoche noch lange beizubehalten.



© eyetronic/Adobe Stock

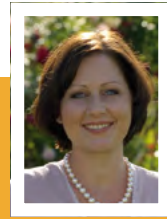
sowie Gemüse verwendet. Mit Vorträgen, Gesprächen oder Sauna beschließen wir den Tag.

Ist erst die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel vollzogen, fühlt man sich beim Fastenwandern jeden Tag kraftvoller. Innere Ausgeglichenheit und eine mentale Klarheit stellen sich ein. In diesem beschwingten Zustand freut man sich am Ende der Fastenwanderwoche auf seinen wohlverdienten, glasierten, warmen Apfel. Es ist ein Erlebnis, nach einer Woche ohne feste Nahrung, das Fasten zu brechen. Hier wird einem erst richtig bewusst, welch große Freiheit man errungen hat. Eine Woche Fasten und kein Gefühl der Entbehrung – ganz im Gegenteil.

Basischer Kostaufbau nach dem Fasten

Nach dem Fasten ist es wichtig, auf einen langsamen und gesunden Kostaufbau zu achten. Dieser ermöglicht uns, die positiven Effekte der Fastenwoche noch lange beizubehalten, auch wenn wir wieder in unseren gewohnten Alltag eintauchen. Besonders geeignet ist dafür die basische Ernährung nach den Grundsätzen der fünf Elemente. Während wir wieder beginnen zu essen, ermöglicht der basische Kostaufbau, dass der Körper keine Säuren ansammelt. Die Bekömmlichkeit und Verwertbarkeit der Speisen stehen hierbei im Vordergrund. Unser kleines Verdauungsfeuer wird langsam wieder geweckt und so genährt, dass es die Nahrung gut verwerten kann.

Clarissa E. Schöffmann arbeitet seit 2000 in verschiedenen Fastenhäusern und begleitet als Massagetherapeutin und Gesundheitstrainerin fastende Menschen. Dadurch konnte sie viele Erfahrungen sammeln, die sie dazu bewogen, sich als Fastenleiterin ausbilden zu lassen. Durch regelmäßige Fortbildungen ist es ihr möglich, laufend neue Erkenntnisse in ihr Fastenprogramm einfließen zu lassen. Ihr Anliegen ist es, Menschen mit praktischen Tipps und individueller Betreuung während ihres Fastenprozesses zu begleiten. Sie möchte ihnen die Gelegenheit bieten vom Alltagsstress loszulassen, zur Ruhe zu finden und ihre eigenen Ressourcen wieder zu entdecken.



Mit vielen köstlichen Rezepten versorgt und mit hilfreichen Tipps ausgestattet, wie man den Fastenaufbau gestalten kann, ist es ein Leichtes, den alten Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu entgehen.

Diverse Kuren im Geratserhof

Nicht in allen Lebensphasen ist es möglich, eine Fastenwanderwoche einzulegen. Manchmal mag man sich zu ausgelaugt und geschwächt fühlen, manchmal

hat man vielleicht einfach Lust, etwas Neues auszuprobieren. Deshalb gibt es im Geratserhof im Allgäu auch noch andere Kuren, wie Ayurvedakuren, Intervall-Fastenkuren und Basenkuren. Es wird großer Wert auf ausgewogene Ernährung gelegt und darauf, die innere Mitte zu stärken und neue Impulse für sich zu finden.

Viele Informationen dazu gibt es im Internet unter: www.kurprogramm-allgaeu.de oder www.allgaeuer-fastenwandern.de.

Anzeige

Die 2. VITARA Gesundheitsmesse
findet am Samstag, den 13. April 2019
von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr
in der Schwarzwaldhalle in 72270 Baiersbronn statt!
Das Thema: Wohlbefinden & Freude & Balance für
Körper – Geist – Seele!
Der 1. Vortrag beginnt schon um 10:00 Uhr! Messe-Eintritt frei!
Mehr Infos unter: [WWW. VITARA-VERANSTALTUNGEN.COM](http://WWW.VITARA-VERANSTALTUNGEN.COM)